Alfred Böttcher.

Lehrgang für das Knabenturnen in Volksschulen.

Hannover.
Verlag von Carl Meyer
(Gustav Prior.)

Gymn. 2074.92 1.80

7 se

Böttcher

Archiv für die Praxis des Volksschullehrers. Bd. I: Muster-Lehrproben aus allen Unterrichtsgebieten der Volksschule, ausgewählt von Johannes Meyer. 3 ℳ

Deutschmann, F., Deutsche Eigenart, deutsches Nationalgefühl, deutscher Patriotismus. Ein Zeit- und ein Zukunftsbild. 60 ₰

Dorenwell, K., und J. Henckel. Muster und Aufgaben zu deutschen Aufsätzen in Volks- und Bürgerschulen. Ein Handbuch für Lehrer. 3 ℳ, geb. 3 ℳ 50 ₰

— **K., Aus dem Leben des Kaisers Wilhelm.** Ernste und heitere Geschichten für jung und alt. Mit einem Brustbild des Kaisers. 4. Aufl. 1 ℳ

Endemann, Dr. A., Ein Blick in das Leben und ein Blick in die Schule. Gedanken zur Schulfrage. 40 ₰

Fischer, K., Geschichte des deutschen Volksschullehrerstandes. 2 Bände, etwa à 4 ℳ. (Auch in 15—16 Lieferungen à 50 ₰ [monatlich 1—2 Lieferungen] zu beziehen.) Unter der Presse.

Frenzel, C., und G. Wende, Deutschlands Kolonieen. Kurze Beschreibung von Land und Leuten unserer außereuropäischen Besitzungen. Mit vielen Abbildungen und einer Karte der deutschen Kolonieen. 2. Auflage. 2 ℳ 50 ₰

Gesetze, Verordnungen und Bekanntmachungen für die christliche Volksschule der Provinz Hannover aus der Zeit vom 26. Mai 1845 bis 1. Juli 1890. Textausgabe mit chronol. und Sach-Register. Von V. Stegemann. 1 ℳ 20 ₰

Geyer, A., Deutsche Aufsatzstoffe. Eine Sammlung von 320 Entwürfen und Ausführungen für Seminare und Präparandenschulen, sowie für die entspr. Klassen höherer Lehranstalten. 2 ℳ

— **Der deutsche Aufsatzunterricht.** In drei konzentrischen Kreisen für Volks- und Bürgerschulen. I. u. II. Kreis 1 ℳ 50 ₰, III. Kreis 1 ℳ 50 ₰

Günther, F., Die Heimat im Schulunterricht. 40 ₰

— **Aus der Geschichte der Harzlande.** (Für Jugend-, Schul- und Volksbibliotheken, Schulprämien warm empfohlen.)
Bdch. I: Aus vorgeschichtlicher Zeit. eleg. kart. 75 ₰
Bdch. II: Aus der Zeit der Völkerwanderung. eleg. kart. 75 ₰
Bdch. III: Wie die Harzer Christen wurden. eleg. kart. 1 ℳ 50 ₰
Bdch. IV: Aus der Zeit der sächsischen Kaiser. eleg. kart. 1 ℳ

Günther, E. A. W., Die deutsche Heldensage des Mittelalters nebst der Sage vom heil. Gral (Titurel, Parcival, Lohengrin). 3. Aufl. 3 ℳ, eleg. geb. 4 ℳ

Harbort, Fr., Sozialdemokratie und Volksschule. 80 ₰

Hesse, R., Bilder aus der brandenburgisch-preußischen und deutschen Geschichte. Nebst einem Vorkursus. steif geh. 50 ₰

Kaeker, H., Wesen und Bedeutung der nationalen Bildung und die für die Volksschule daraus sich ergebende Aufgabe. 40 ₰

Kaiser, W., Bilder und Lebensbeschreibungen aus der Weltgeschichte. (Bis zur Wiederaufrichtung des deutschen Kaiserreichs. Ein Lehr- und Lesebuch. brosch. 2 ℳ 50, geb. 3 ℳ

Kayser, Karl, Leitfaden der Raum- und Formenlehre für Volksschulen. Unter Berücksichtigung einer engen Verbindung von Anschauung, Berechnung und Darstellung verfaßt. Mit 320 Figuren. 2. Aufl. 1 ℳ

Lehrgang

für das

Knabenturnen in Volksschulen.

Ausführungen

zum

Lehrplane für den Turnunterricht an den Bürgerschulen

der

Königl. Haupt- und Residenzstadt Hannover.

Den Turnlehrern an Volksschulen

vorgelegt von

Alfred Böttcher,

Stadt-Turninspektor.

Mit 111 Abbildungen.

Hannover.

Verlag von Carl Meyer (Gustav Prior).

1892.

Göhmannsche Buchdruckerei, Hannover.

Inhalt.

Vorwort. Seite

Sechste Klasse.

Uebungsstoff . . . . 1—13
Ordnungs- und Freiübungen . . . . 1—11
Gerätübungen 12
Turnspiele 12

Fünfte Klasse.

Uebungsstoff . . . . 14—31
Ordnungs- und Freiübungen . . . . 14—24
Gerätübungen . . . . 24—31
1. Freispringen 24
2. Kleine Springkasten 25
3. Sturmspringen 25
4. Langes Schwungseil 25
5. Schwebestangen 26
6. Barren 27
7. Reck 28
8. Kletterstangen 29
9. Wagerechte Leiter 30
10. Schräge und senkrechte Stangen 31

Turnspiele 31

Vierte Klasse.

Uebungsstoff . . . . 32—56
Ordnungs- und Freiübungen . . . . 32—47
Gerätübungen . . . . 47—56
1. Freispringen 47
2. Sturmspringen 47
3. Schwebestangen 48
4. Langes Schwungseil 48
5. Barren 49
6. Reck 51
7. Klettern 52
8. Wagerechte Leiter 53
9. Schräge und senkrechte Leiter 54
10. Rundlauf 54

Turnspiele 55

Dritte Klasse.

	Seite
Uebungsstoff	57—83
Ordnungs- und Freiübungen	57—74
Gerätübungen	75—83
1. Freispringen	75
2. Sturmspringen	75
3. Langes Schwungseil	75
4. Schwebestangen	76
5. Barren	77
6. Reck	79
7. Klettern	80
8. Wagerechte Leiter	81
9. Schräge und senkrechte Leiter	82
10. Rundlauf	83
Turnspiele	83

Zweite Klasse.

Uebungsstoff	84—111
Ordnungs-, Frei- und Stabübungen	84—102
Gerätübungen	102—111
1. Freispringen	102
2. Sturmspringen	103
3. Bock	103
4. Barren	104
5. Reck	105
6. Klettern	107
7. Wagerechte Leiter	108
8. Schräge und senkrechte Leiter	109
9. Rundlauf	110
10. Schaukelringe	110
Turnspiele	111

Erste Klasse.

Uebungsstoff	112—142
Ordnungs-, Frei- und Stabübungen	112—133
Gerätübungen	132—143
1. Freispringen	132
2. Sturmspringen	133
3. Bock	133
4. Barren	134
5. Reck	137
6. Klettern	139
7. Wagerechte Leiter	140
8. Schräge und senkrechte Leiter	141
9. Rundlauf	141
10. Schaukelringe	142
Turnspiele	143

Vorwort.

Auf Erfordern der Königlichen Regierung mußte sich der Unterzeichnete im Frühlinge des Jahres 1890, kurz nachdem er die Leitung des städtischen Schulturnens in Hannover übernommen hatte, der Aufstellung von Lehrplänen für den Turnunterricht der verschiedenen Unterrichtsanstalten unterziehen.

Die Vorarbeiten dafür waren vorhanden. Sie beruhten einesteils in den Erfahrungen, die sich der Verfasser in seiner langjährigen Thätigkeit als Turnlehrer des Seminars zu Bremen erworben hatte, anderenteils aber war auch der hiesige Turnlehrerverein schon früher selbständig bemüht gewesen, den Uebungsstoff auf die verschiedenen Altersstufen zu verteilen. Die Ansichten gingen, da sie in den vortrefflichen Bemerkungen J. C. Lions über den Turnunterricht an Knaben- und Mädchenschulen einen gemeinsamen Untergrund gefunden hatten, nur wenig auseinander und konnten ohne Mühe zu zufriedenstellendem Abschluß geführt werden. Von der Regierung wurden die Lehrpläne genehmigt. Wenngleich nun damit die Unterlage für eine einheitliche Betriebsweise geschaffen war, so stellte sich doch alsbald die Notwendigkeit heraus, den mit Turnunterricht betrauten Lehrern an Volksschulen in einem praktischen Fortbildungskurse die nutzbringende Anwendung dieser Lehrpläne näher vor Augen zu führen. Dieser Aufgabe aber konnte sich der Unterzeichnete um so lieber unterziehen, als er in ihr das beste, ja das einzigste Mittel erkannte, um seine Ansichten über eine turnunterrichtliche Unterweisung, die gewisse Erfolge verspricht, an den Mann zu bringen. Eine Drucklegung des durchgenommenen Uebungsstoffes war nicht geplant. Wenn nun aber dennoch dem Wunsche der Teilnehmer am Kursus um Veröffentlichung entsprochen ist, so geschah es im Hinblicke darauf, daß die besondere Auswahl des Uebungsstoffes, als das Ergebnis einer zwanzigjährigen Erfahrung, die Hoffnung zu nutzbringender Anregung in sich trägt. Für die Anlage des Ganzen waren die hiesigen Verhältnisse, die für den Turnunterricht sechs Altersstufen unterscheiden, allein maßgebend, doch wird die Uebertragung auf andere Verhältnisse kaum größere Schwierigkeiten bereiten.

Da die nachfolgenden Aufzeichnungen durchaus nicht den Zweck verfolgen, einen Neuling auf den Turnlehrerberuf vorzubereiten, sondern vielmehr nur dem auf dem Seminar vorgebildeten Lehrer bestimmte Anhaltspunkte für die eigene turnunterrichtliche Thätigkeit geben wollen, so sind allgemein methodische Winke und langathmige theoretische Auseinandersetzungen, soviel es eben anging, vermieden. An deren Stelle ist zumeist der einfache Uebungsbefehl bezw. die Uebungsbezeichnung und, wo es notwendig erschien, die bildliche Darstellung getreten. Für diese letztere bin ich, soweit sie sich auf Frei-, Stab- und Gerätübungen bezieht, meinem hochverehrten Freunde, Herrn Direktor Dr. J. C. Lion in Leipzig, zu größtem Danke verpflichtet, und bei der Ausführung der Zeichnungen für die Ordnungsübungen konnte ich mich der thatkräftigen Unterstützung meines hiesigen Amtsgenossen, des Herrn Turnlehrer Ludwig Puritz, erfreuen.

In der Befehlsform für die Uebungen bin ich dem Grundsatze, daß der Befehl „vollständig bezeichnend, möglichst kurz und richtig gegliedert“ sein soll, durchaus gefolgt, und wenn ich bei der genauen Beobachtung dieser Regeln zu manchen Abweichungen vom „Neuen Leitfaden für den Turnunterricht in preußischen Volksschulen“ gekommen bin, so muß ich die Schuld daran dem erwähnten Leitfaden, der allerdings diesen Grundsätzen nicht allenthalben gerecht wird, zuschreiben.

Alles in allem aber knüpfe ich an meine Ausführungen die Hoffnung, daß auch sie, bei rechter Benutzung, einen kleinen Beitrag zur Vervollkommnung des Turnunterrichtes in den Volksschulen abgeben können und wenn sie es vermögen, die Lehrer an diesen Schulen zu selbständiger Weiterarbeit in ähnlichem Sinne anzuregen, so ist erfüllt, was ich wollte und wünschte.

Hannover, den 5. März 1892.

Alfred Böttcher.

Sechste Klasse.

I. Lehrplan.

Mehr als eigentliche Turnübungen treten im ersten Schuljahre einfache Bewegungsspiele in den Vordergrund, die aber immerhin so einzurichten sind, daß auch sie eine Vorschule für die Turnarbeit abgeben. Kommen doch bei den Spielen die Elemente aller Ordnungsübungen, das Bilden von geraden Reihen und von Kreisreihen, das Gehen auf verschiedenen Bahnen unter Anführung des Lehrers, das Oeffnen und Schließen von Reihen mit Handfassen, das Umbilden größerer Reihen zu kleineren Reihen durch Abzählen, zu voller Geltung, und diese Ordnungsübungen mit Hinzufügung der öfteren Vorbereitung auf die $^1/_4$ Drehungen, genügen im ersten Schuljahre vollkommen. Aber auch zu Freiübungen verschiedener Art geben diese Spiele, und namentlich die, zu welchen Spielreime oder =Lieder gesungen werden, Veranlassung. Die Knaben sollen lernen, auf den bestimmten Befehl stillzustehen und eine gerade Körperhaltung anzunehmen, sich zum Zehenstande zu erheben, zur Hockstellung überzugehen, mit einem bestimmten Fuße zu stampfen, den Rumpf zu beugen u. a. m. Auch Armheben, Armbeugen und Armstoßen, Handklappen, Armkreuzen, Stütz der Hände an den Hüften, sowie das Taktgehen und Taktlaufen an und von Ort, kommen zu gelegentlicher Verwendung. Doch alles dieses, bei aller Straffheit, die verlangt werden darf, nicht in eintöniger ermüdender Form, sondern als eine wertvolle Unterbrechung des Spiels, welches seine Bedeutung immer behält. Auch dem Wunsche nach einer Benutzung der Geräte darf Rechnung getragen werden, und da bietet das Klettergerüst, das Reck, der Barren und die Leiter Gelegenheit zu einfachen Hang= und Hangstandübungen. Auch der Versuch, die Stangen zu erklettern, ist erlaubt, und das Hinaufsteigen an der schrägen Leiter ist ein gefahrloses Vergnügen. Zur Belebung des Mutes gibt das Laufen unter dem langen Schwungseil hindurch Veranlassung und die wichtigen Uebungen des Freispringens sollen durch das Ueberspringen kleinerer, durch Merkmale bezeichneter Entfernungen, ohne besondere Beachtung des Aufsprunges und des Niedersprunges vorbereitet werden.

II. Ausführungen.

Wir schicken diesen Ausführungen eine bildliche Darstellung der einfachsten Ordnungsverhältnisse voraus.

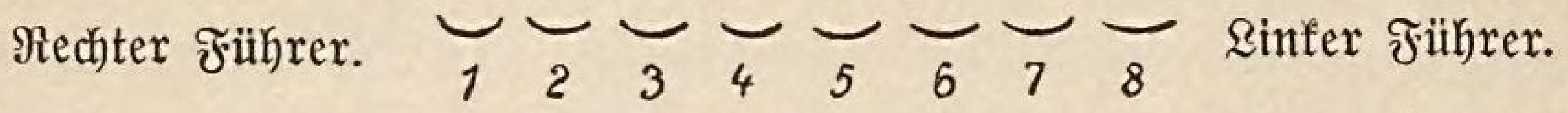


Bild 1. Stirnreihe.

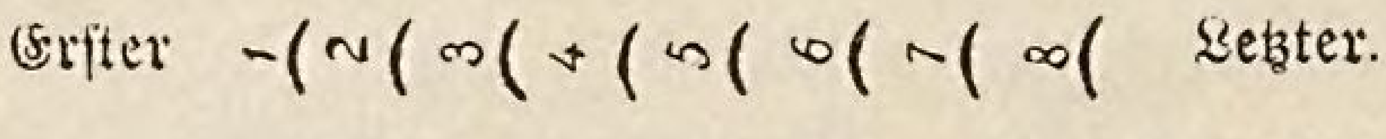


Bild 2. Flankenreihe.

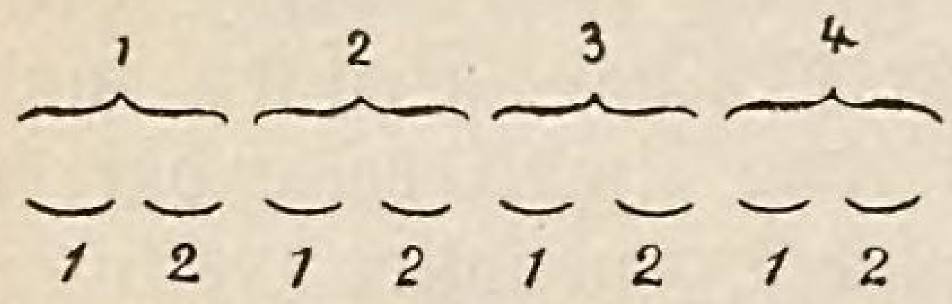


Bild 3. Stirnlinie von Paaren.

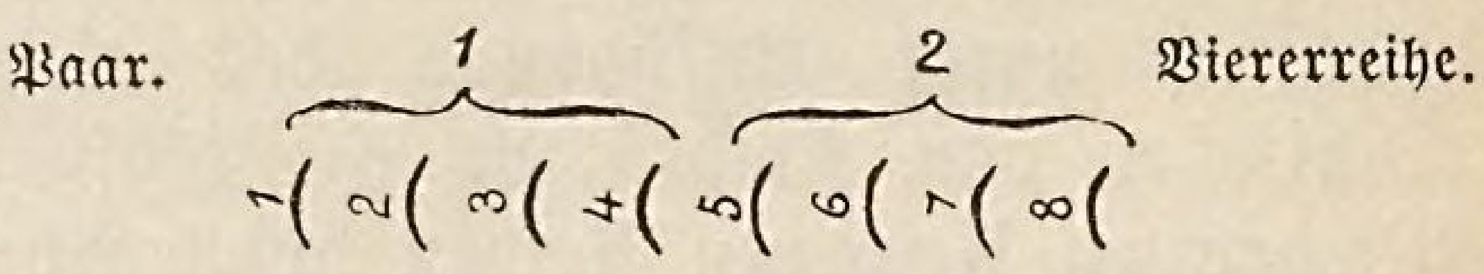


Bild 4. Flankenlinie von Viererreihen.

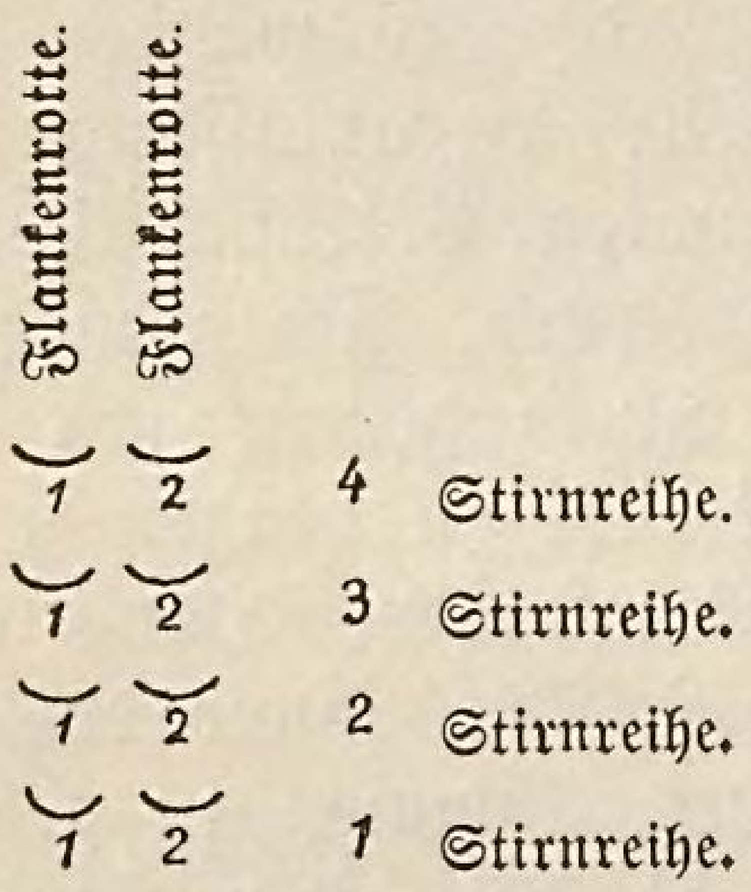


Bild 5.
Stirnsäule von Paaren.

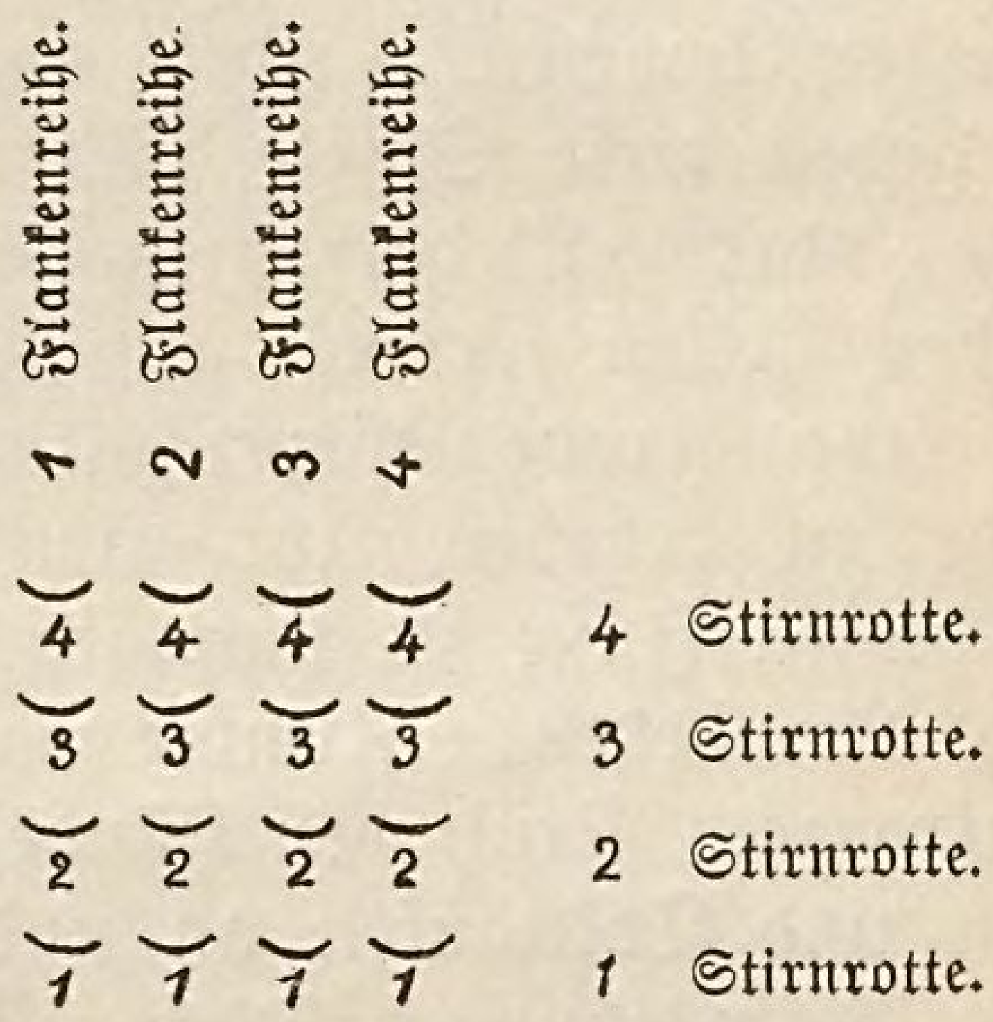


Bild 6.
Flankensäule von Viererreihen.

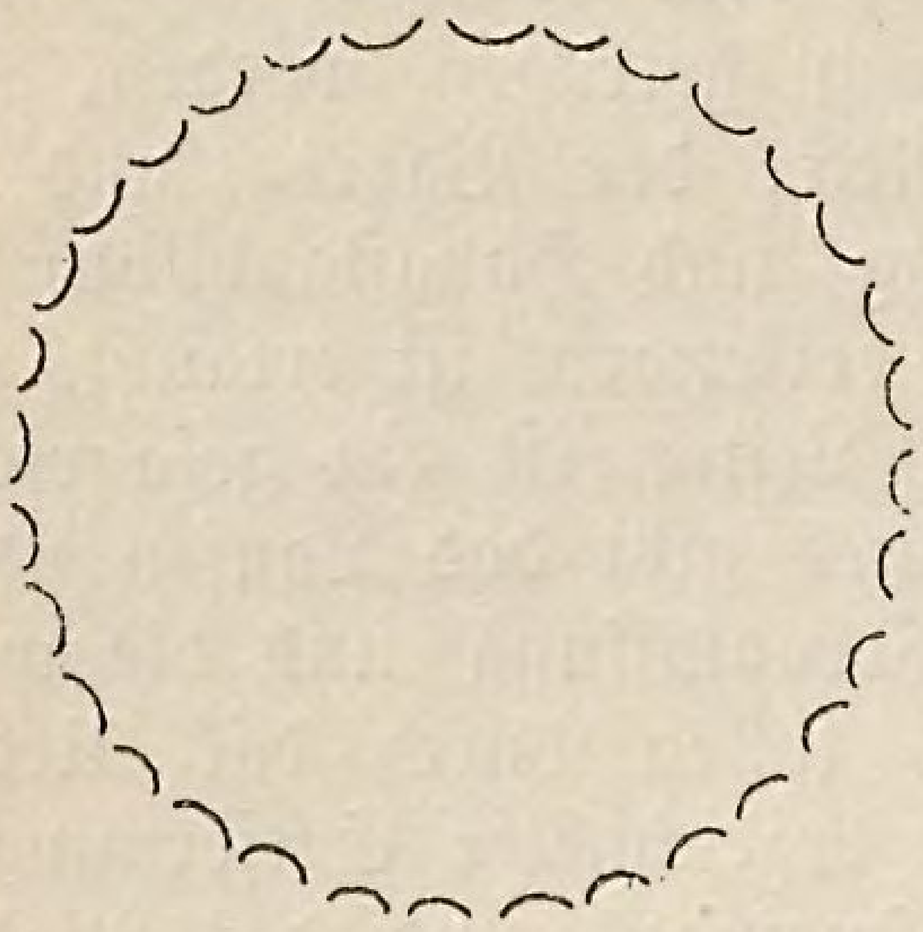


Bild 7. Stirnring.

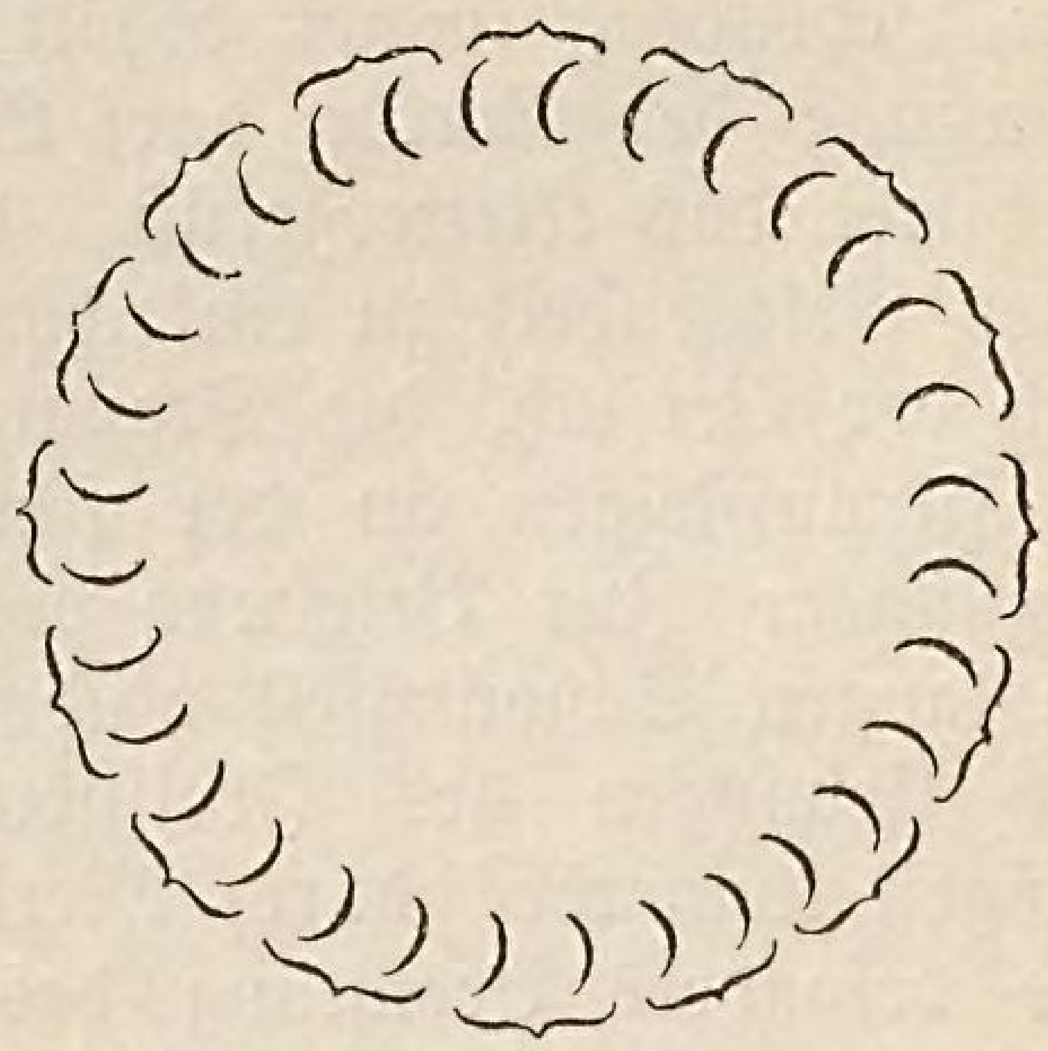


Bild 8. Flankenring von Paaren.

1. Das Aufstellen der Schüler, ohne Bestimmung der Reihenfolge, an bestimmten Stellen des Uebungsraumes.

Nachdem sich die Schüler um den in der Mitte des Uebungsraumes stehenden Lehrer versammelt haben, ruft er ihnen, nachdem er „Ruhe" geboten, zu: Stellt euch nebeneinander an jener Seite auf — lauft! Ihr sollt hübsch gerade stehen — so wie ich — und mäuschenstill sein — steht! Kommt mit leisen Schritten wieder zu mir her — marsch! Versucht, ob ihr mit Fassen der Hände einen großen Kreis um mich bilden könnt — marsch! Laßt die Hände los und kommt wieder zu mir her — marsch! Stellt euch an jener Seite auf — lauft! Klappt in die Hände, so lange ich den Arm hochhalte — klappt! Stampft mit den Füßen, so lange ich die Arme vor der Brust kreuze — stampft! u. s. w.

2. Das Aufstellen der Schüler in einer Stirnreihe nach der Größe.

Der Lehrer versammelt die Schüler wieder um sich und gibt ihnen auf, recht gerade zu stehen, damit er die Größe eines jeden erkenne. Er weist dann dem Größten einen bestimmten Platz an (am besten gleich den Platz, den er immer bei dem Befehl „Aufstellen" einnehmen soll) und verlangt nun, daß sich die von ihm bezeichneten Schüler nacheinander, an der linken Seite dieses Ersten in einer Reihe aufstellen sollen. Ist Allen der bestimmte Platz zugewiesen, (es wird hierbei notwendig werden, nachdem die Schüler nebeneinander stehen, noch hier und da Umstellungen vorzunehmen), so läßt der Lehrer wieder einen Teil der Schüler zu sich kommen und fordert sie dann auf: Stellt euch schnell wieder in der bestimmten Reihenfolge, an dem angewiesenen Platze auf — lauft! Der andre Teil (oder kleinere Abteilungen) werden aufgefordert, dieselbe Uebung auszuführen und wenn jeder gelernt hat seinen Platz schnell zu finden, wird die Ausführung der Uebung von allen zugleich verlangt. Ist die Schülerschar sehr groß, so ist es zweckmäßig, bald nachdem das Aufstellen in einer Reihe erlernt ist, 2 (3 oder 4) Reihen zu bilden, deren Führern der für immer giltige Aufstellungsort angewiesen wird.

3. Das Gehen auf verschiedenen Bahnen unter der Anführung des Lehrers und Ausführung von Armübungen während des Gehens.

Durch den Befehl: Nach dem Ersten hin — um! wird die in einer Stirnreihe aufgestellte Schülerschar zur Flankenreihe umgestaltet. Der Lehrer stellt sich an die Spitze der Schüler und fordert sie auf, ihm genau auf den Wegen, die er gehen wird, zu folgen, welches sie dadurch erreichen können, daß jeder einzelne genau hinter dem vorausgehenden Schüler zu bleiben versucht. Auch sollen die Schüler auf die Haltung, die der Lehrer während des Gehens einnimmt, ihr Augenmerk richten, damit sie vorgenommene Veränderungen in der Haltung sogleich nachzuahmen vermögen. Während nun der Lehrer die Schüler zuerst zum Umzuge führt, und dann des weiteren, bald die Mitte des Uebungsraumes

durchzieht, bald sich auf Bogen- und Zickzacklinien fortbewegt, läßt er die anfängliche Senkhalte der Arme mit Seithebhalte, Hochhebhalte, Armkreuzen vor der Brust oder auf dem Rücken, Beughalte der Arme wechseln oder führt Armhaspeln, Fliegebewegung der Arme u. a. m. aus, indem er sorgsam darauf achtet, daß der Wechsel aus einer Armthätigkeit zur andern von den Schülern möglichst rasch vollzogen werde.

Wert aber lege der Lehrer besonders darauf, daß er die Schüler fortgesetzt durch sein eignes Beispiel auf die aufrechte Körperhaltung aufmerksam zu machen sucht. Auch ist öfterer Wechsel zwischen gewöhnlichem Gehen und Gehen mit lautem (Stampfen) oder leisen (auf den Fußspitzen) Tritten am Platze und wenn die Schüler gelernt haben dem Lehrer sicher zu folgen, tritt das Gehen auch mit zeitweisem Laufen in Abwechselung.

4. Das Oeffnen und Schließen von Kreisreihen, Arm- und Beinthätigkeiten in der geöffneten Kreisaufstellung.

Der Lehrer nimmt in der Mitte des Uebungsraumes, vor der in einer Stirnreihe stehenden Schülerschar Aufstellung und befiehlt, nachdem er die Fassung „Hand in Hand" angeordnet hat: Zum Kreise vorwärts — marsch! wofür er die Anordnung giebt, daß die mittleren Schüler am Platze bleiben sollen, während sich die äußeren Führer, denen die übrigen Schüler folgen, auf Kreisbogenlinie nähern und den Kreis schließen. (Siehe V. Klasse, Uebung 13.) Durch Rückwärtsgehen läßt der Lehrer die Stirnreihe wieder herstellen und ordnet dann den öfteren Wechsel von der Aufstellung in gerader Stirnreihe und in Kreisreihe an. Ist einige Sicherheit in der Ausführung erlangt und der Kreis von neuem gebildet, so werden die Befehle gegeben: Geht so weit rückwärts, bis die Arme völlig ausgestreckt sind — marsch! Geht wieder vorwärts zum engen Kreise (= Fühlung) — marsch! Nachdem der Kreis wiederum geöffnet, die Fassung aufgegeben und die Arme gesenkt sind, werden folgende Uebungen ausgeführt:

Feststehen — steht! Bequem stehen — steht! Feststehen — steht!
Den linken Arm Vorheben — hebt! Senken — senkt!
Den rechten Arm Vorheben — hebt! Senken — senkt!
Beide Arme Vorheben — hebt! Senken — senkt!
Nach Zählen die Arme Vorheben und Senken — 1! 2!
Den linken Fuß Vorstellen — stellt! (Grund-) Stellung — stellt!
Den rechten Fuß Vorstellen — stellt! Stellung — stellt!
Einmal mit dem linken Fuße Stampfen — stampft!
Einmal mit dem rechten Fuße Stampfen — stampft!
Die Arme Hochheben — hebt! Senken — senkt!
Nach Zählen die Arme Hochheben und Senken — 1! 2!
Einmal in die Hände Klappen — klappt!
Auseinanderlaufen — lauft! In einer Stirnreihe Aufstellen — lauft! Zum Kreise — marsch! u. s. w.

Die regelrechte Ausführung der einzelnen Freiübungen bleibt dem nächsten Turnjahre vorbehalten, hier kommt es nur darauf an, daß die Kleinen erlernen, auf den Befehl hin eine bestimmte Uebung schnellstens zur Darstellung zu bringen, sowie links und rechts zu unterscheiden.

5. Aufstellen in mehreren Stirnreihen, Oeffnen und Schließen derselben. Arm-, Bein- und Rumpfthätigkeiten.

Die Stirnreihe Aller wird in vier Reihen eingeteilt und nachdem der Führer der zweiten Reihe 4 Schritt vor den Führer der ersten Reihe, der Führer der dritten Reihe 4 Schritt vor diesen und der Führer der vierten Reihe 4 Schritt vor den Führer der dritten Reihe zur Aufstellung geführt ist, wird befohlen:

Die zweite Reihe soll sich neben ihrem Führer Aufstellen — marsch!
Die dritte Reihe neben ihrem Führer Aufstellen — marsch!
Die vierte Reihe neben ihrem Führer Aufstellen — marsch!
In einer Stirnlinie Aufstellen — lauft. Die Führer der einzelnen Reihen sollen sich wieder an dem ihnen zugewiesenen Platz Aufstellen — lauft! In vier Reihen Aufstellen — lauft! (Der in den Befehlen angedeutete Wechsel von Gehen und Laufen bleibe nicht unbeachtet.)
Hand in Hand! — faßt! Bis zur völligen Streckung der Arme links Seitwärtsgehen — marsch! Die Reihen wieder nach rechts hin Schließen — marsch! Die Reihen nach links hin Oeffnen — marsch! Mit Aufgeben der Fassung die Arme Senken — senkt!
Armbeugen — beugt! Senken — senkt!
Nach Zählen Armbeugen und Senken — 1! 2!
Armbeugen — beugt! Vorstrecken — streckt! Armbeugen — beugt!
Nach Zählen Vorstrecken und Beugen — 1! 2!
Armkreuzen vor der Brust — kreuzt! Senken — senkt!
Armkreuzen auf dem Rücken — kreuzt! Armkreuzen vor der Brust — kreuzt! Senken — senkt!
Nach Zählen zum Zehenstand Erheben und Senken — 1! 2!
Die Kniee zur tiefen Hockstellung Beugen — beugt!
Die Kniee Strecken — streckt.
Die Kniee zur tiefen Hockstellung Beugen — beugt! 4mal Handklappen — klappt! Die Kniee Strecken — streckt!
Armbeugen — beugt! Hochstrecken — streckt! Armbeugen — beugt!
Nach Zählen Hochstrecken und Beugen — 1! 2!
Hände an die Hüften — an! Armsenken — senkt!
Hände an die Hüften — an! Den Rumpf Vorbeugen — beugt! Strecken — streckt! u. s. w.

6. Das Bilden von Paaren. Ziehen der Stirnsäule von Paaren in der Umzugsbahn und durch die Mitte.

Der Lehrer teilt die in einer Stirnreihe aufgestellten Schüler zu Ersten und Zweiten ab und nachdem er sich durch die Befehle: Die Ersten die Arme Vorheben — hebt! Senken — senkt! Die Zweiten die Arme Hochheben — hebt! Senken — senkt! oder: Die Ersten einen Schritt vorwärts — marsch! An

den Platz zurückgehen — marsch! Die Zweiten tiefes Kniebeugen — beugt! Strecken — streckt! überzeugt hat, daß alle ihre Ordnungszahl behalten haben, befiehlt er weiter: Nach dem Ersten — um! Die Ersten den linken Arm Seitheben — hebt! Senken — senkt! Die Zweiten sollen jetzt an die linke Seite der Ersten Treten — marsch! (Links Nebenreihen). Die Zweiten wieder hinter die Ersten Treten — marsch! Die Zweiten neben die Ersten Treten — marsch! (Der Zweck dieser Uebungen ist nur der, das schnelle Bilden von Paaren zu erlernen, da das paarweise Gehen den Kindern Vergnügen bereitet und dem Lehrer die Uebersichtlichkeit erleichtert.) Beim Ziehen der Flankenreihe unter Anführung des Lehrers haben die Schüler schon kennen gelernt, was unter Ziehen auf der Umzugsbahn und Ziehen durch die Mitte zu verstehen ist. Jetzt soll nun das erste Paar selbst die Führer abgeben und die übrigen auf den Bahnen, die der Lehrer durch Befehle bestimmt, führen. Die Befehle lauten: Im Umzuge links — marsch! Durch die Mitte — marsch! Im Umzuge rechts — marsch! Durch die Mitte — marsch! u. s. w

Die Paare haben bei diesem Gehen entweder die inneren Hände gefaßt, oder die Arme eingehakt (Arm in Arm), oder die inneren Arme um den Nacken des Nachbars gelegt. Der Lehrer versucht nun auch schon durch Zählen oder Handklappen taktmäßiges Gehen zu erreichen und weist die Schüler beständig darauf hin, daß sie den Oberkörper recht aufrecht halten, den Kopf frei aus den Schultern herausheben und die Füße beim Niederstellen auswärts drehen sollen. Mehr aber als durch Zählen oder Handklappen wird die Einübung des taktmäßigen Gehens dadurch erleichtert, daß zum Gehen ein einfaches Marschlied, welches in der Singstunde erlernt ist, gesungen wird. Als solche sind zu empfehlen: Trarira! Bald ist der Frühling da. Alle Vögel sind schon da. Hopp, hopp, hopp! Pferdchen lauf Galopp. O Straßburg, o Straßburg. Wer will unter die Soldaten. U. a. m.

Wie aber schon im Lehrplan ausgeführt wurde, sollen die Ordnungs- und Freiübungen nicht immer in dem Gewande eigentlicher Turnarbeit zur Darstellung kommen, sondern öfter noch als Spiele, zu denen Reime oder Lieder gesungen werden und ich füge deswegen den obigen Aufstellungen eine kleine Auswahl solcher Spiele bei, die ich, da eigne Arbeit hier nicht am Platze ist, dem vortrefflichen Buche „Gymnastische Spiele und Bildungsmittel für Kinder von 3—8 Jahren“ von Hermann Goldammer, Berlin 1879, Verlag von Karl Habel, entnehme.
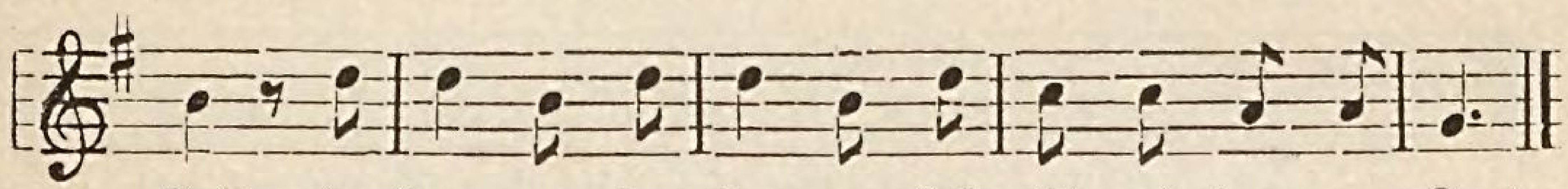
Spiele mit Gesang.

1. Im Sommer.

Volksthümlich.



1. Im Som-mer, im Som-mer, da ist die schön-ste
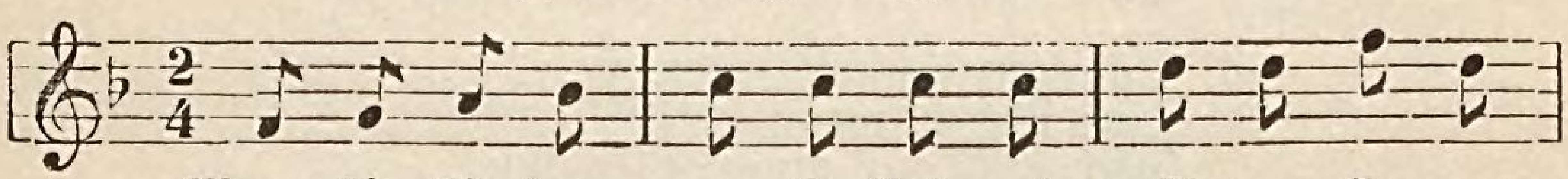


Zeit, da freu-en, da freu-en sich alt' und jun-ge Leut.
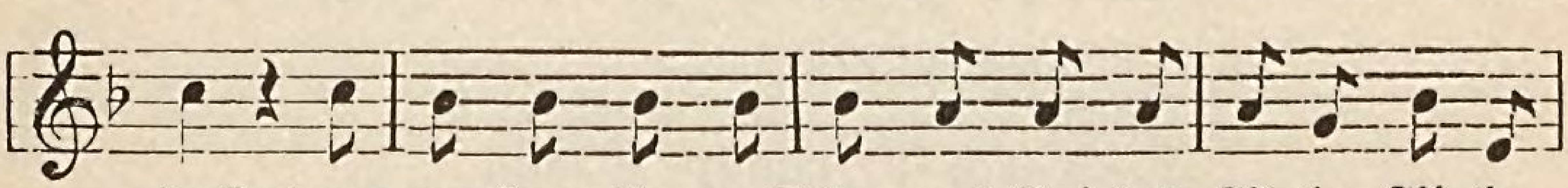
2. Das Säen (Fliegen, Nähen &c.) das Säen,
Das muß man versteh'n,
Drum will ich, drum will ich
Mich dreimal rundum dreh'n.

Die Kinder im Kreise singen gemeinsam die erste Strophe. Die zweite Strophe singt zunächst ein in der Mitte stehendes Kind allein, indem es die von ihm gewählte Thätigkeit ausführt und sich zum Schluß dreimal herumdreht. Dann wird die zweite Strophe von allen Kindern in gleicher Weise wiederholt, nur daß sie anstatt „drum will ich", „drum woll'n wir" singen.

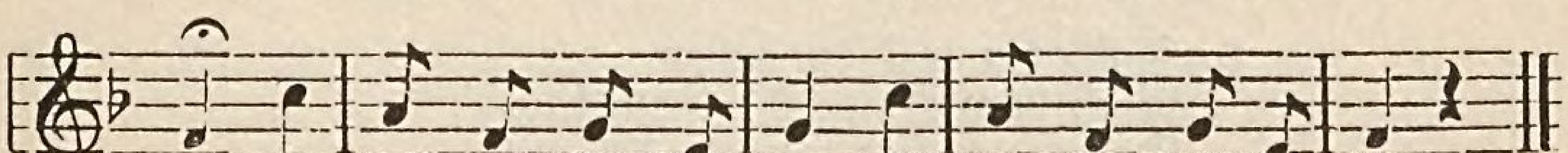
2. Die artigen Kinder.



Wenn die Kin-der ar-tig sind und recht von Her-zen
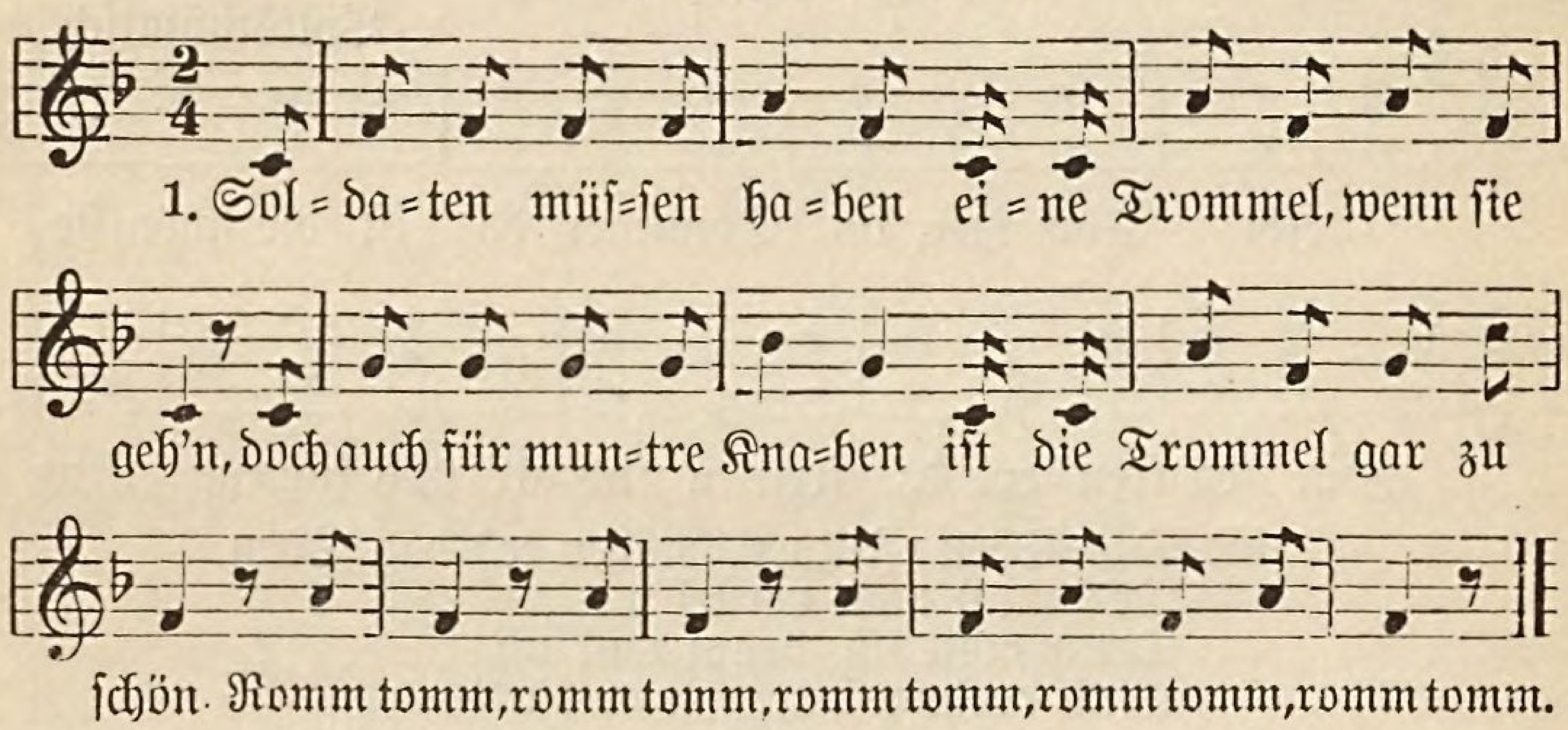


froh, dann machen sie zu Scherz und Spiel es Al-le, Al-le



so, dann ma-chen's Al-le so, dann ma-chen's Al-le so.

Die Kinder bilden einen Kreis, der sich während des Gesanges herumbewegt und zwar bei jeder Strophe die Richtung wechselnd. Ein Kind tritt in die Mitte. Bei den Worten: „Alle, Alle so“, führt es irgend eine beliebige Thätigkeit aus: es hüpft auf einem Bein, es schwingt die Arme, es wäscht sein Gesicht, es klatscht in die Hände, es stampft mit den Füßen, es geigt, es zieht Draht u. s. w. Alle Kinder ahmen stillschweigend die Bewegung nach. Bei Wiederholung des Spieles tritt ein anderes Kind in die Mitte.

3. Die Soldaten.



2. Soldaten müssen haben
Trompeten, wenn sie geh'n,
Doch auch für muntre Knaben
Sind Trompeten gar zu schön. Trara trara.

3. Soldaten müssen haben
Gewehre, wenn sie geh'n,
Doch auch für muntre Knaben
Sind Gewehre gar zu schön. Piff paff.
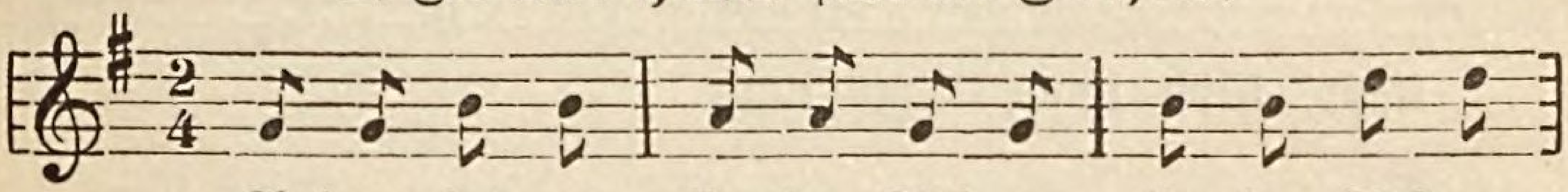
4. Soldaten müssen haben
Eine Fahne, wenn sie geh'n
Doch auch für muntre Knaben
Sind die Fahnen gar zu schön. Frisch auf!

5. Soldaten müssen haben
Einen Säbel, wenn sie geh'n,
Doch auch für muntre Knaben
Sind die Säbel gar zu schön. Zieht aus!
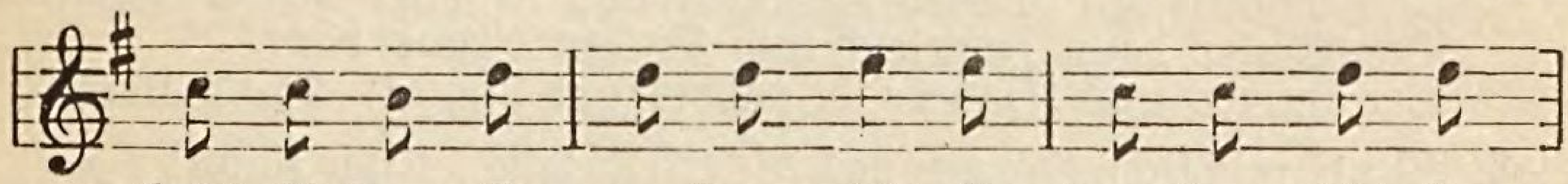
6. Soldaten müssen haben
Nach dem Krieg die Ruhestund',
Doch auch für muntre Knaben
Ist die Ruhe gar gesund. Schlaft wohl!

Die Kinder marschieren in einer Reihe hintereinander und führen beim Schlusse jeder Strophe die darin angedeutete Thätigkeit aus. Bei Strophe 1 trommeln sie mit beiden Fäusten, bei Strophe 2 wird geblasen, bei 3 das Gewehr zum Feuern angelegt, bei 4 mit der erhobenen rechten Hand die Fahne und das Schwenken derselben nachgeahmt, bei 5 der Säbel gezogen und endlich bei 6 „Halt“ gemacht, auf das linke Knie niedergekniet und der Kopf auf den rechten Arm gestützt. Ein Kind, der Hornist, giebt nach Beendigung des Liedes durch eine Fanfare das Zeichen zum Aufstehen.

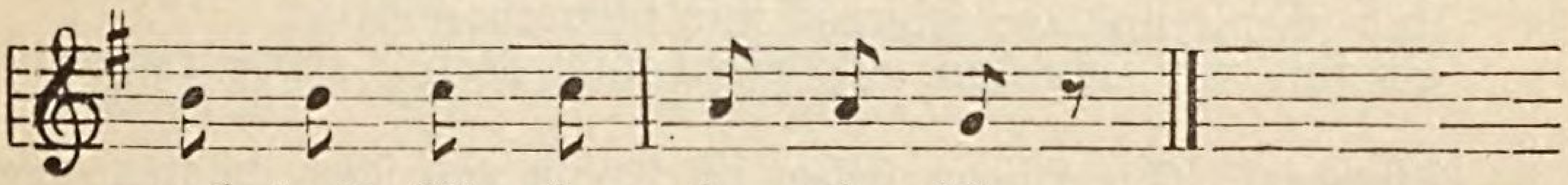
4. Adam hatte sieben Söhne.



A=dam hat=te sie=ben Söh=ne, sie=ben Söh=ne



hatt' A=dam; sie a=ßen nicht, sie tran=ken nicht, sie
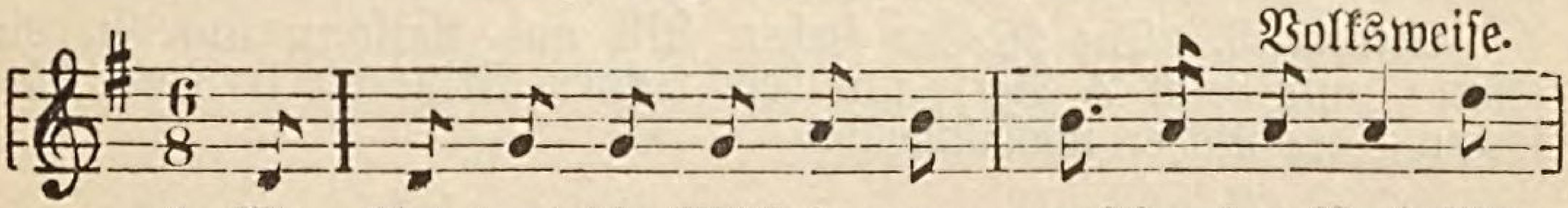


mach=ten's Al=le so wie ich.

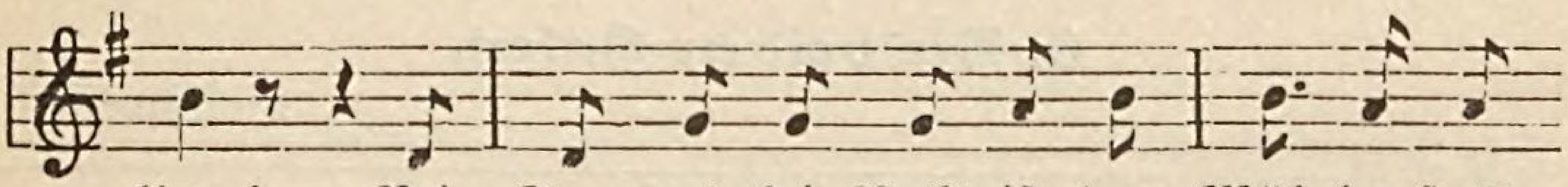
Ein Kind steht in der Mitte des geschlossenen Kreises, der sich singend seitwärts bewegt. Bei „so“ macht es irgend eine Bewegung vor, welche die Uebrigen sofort nachahmen. Leichte Turnübungen, namentlich auch scherzhafte Leibesstellungen, erregen die Heiterkeit der Kinder.

5. Die Wassermühle.
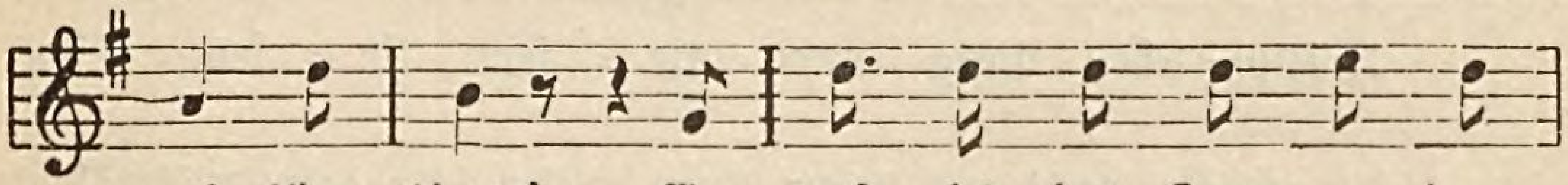
Volksweise.
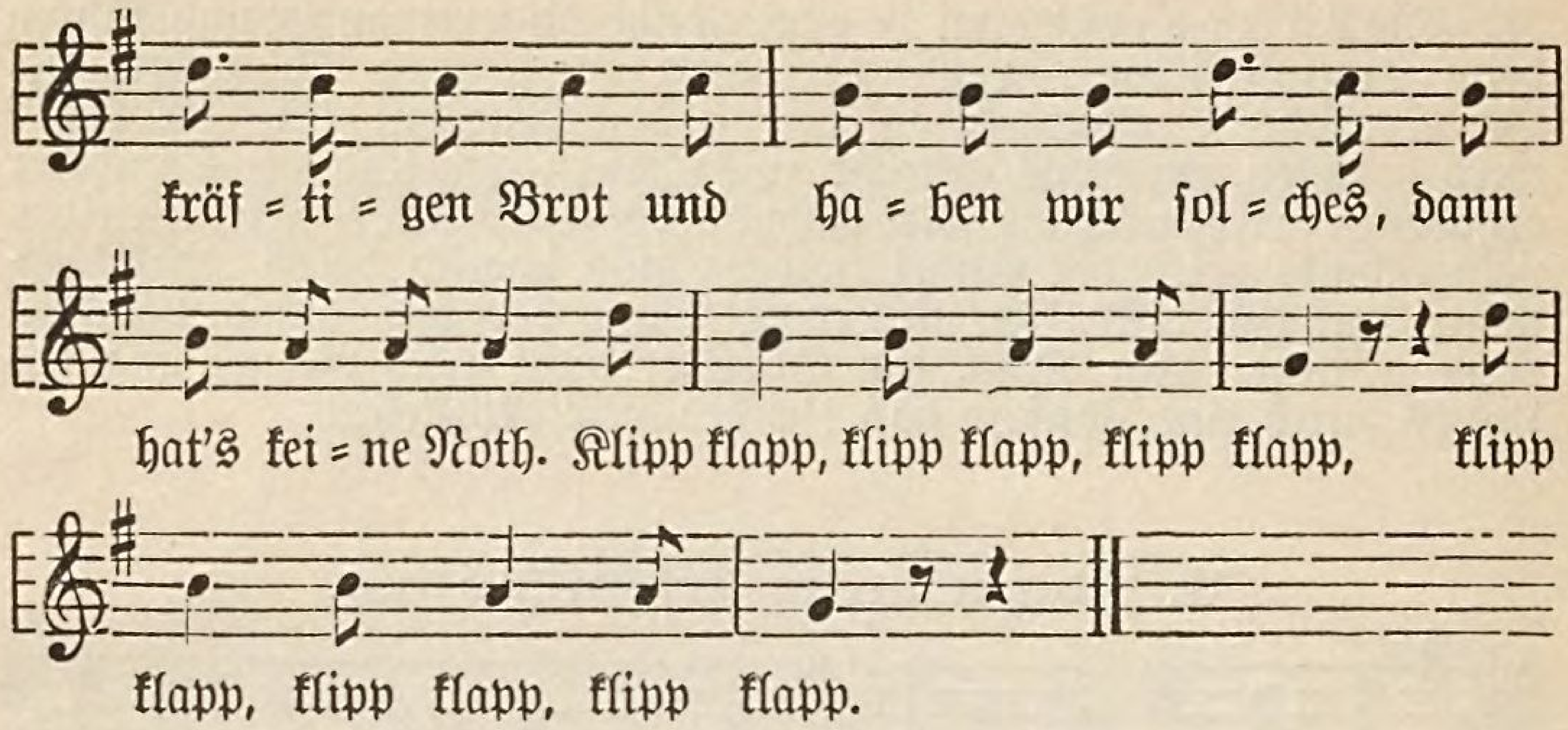


1. Es klap=pert die Müh=le am rauschen=den Bach, klipp



klapp! Bei Tag und bei Nacht ist der Mül=ler stets



wach, klipp, klapp! Er mah=let das Korn zu dem



2. Flink laufen die Räder und drehen den Stein. Klipp klapp!
Und mahlen den Weizen zu Mehl uns so fein. Klipp klapp!
Der Bäcker dann Zwieback und Kuchen d'raus bäckt,
Der immer uns Kindern besonders gut schmeckt. Klipp klapp!

3. Wenn reichliche Körner das Ackerfeld trägt, klipp klapp!
Die Mühle dann flink ihre Räder bewegt. Klipp klapp!
Und schenkt uns der Himmel nur immerdar Brod,
So sind wir zufrieden und leiden nicht Noth! Klipp klapp!

C. Anschütz.

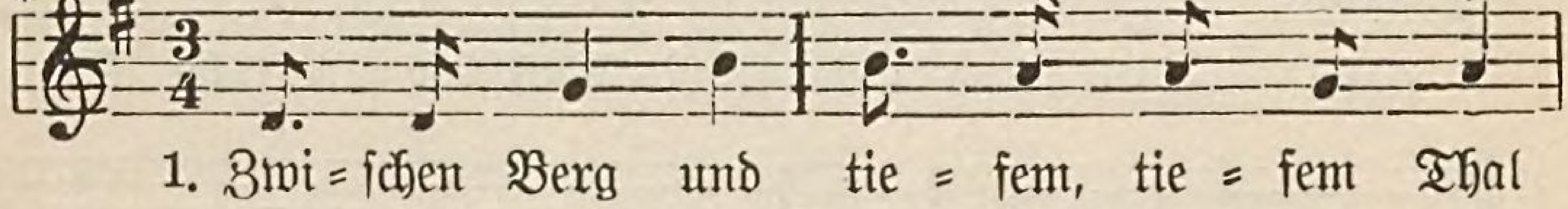
Strophe 1. Die Kinder stehen im Kreise und üben während der ersten beiden Verse Stampfgang an Ort. Bei „klipp klapp" stehen sie still und klatschen in die Hände. Beim 3. und 4. Verse ahmen sie, die flachen Hände aneinander reibend, das Mahlen nach. Bei dem „klipp klapp" am Schluß ist darauf zu achten, daß auf jede Note ein Händeklatschen kommt und die Pausen beachtet werden.

Strophe 2. Die Kinder stehen still und schwingen mit dem rechten oder linken Arme im senkrechten Kreise, oder drehen beide im Ellbogen gebogenen Arme vor der Brust. Bei dem 3. und 4. Verse wird das „Kneten" nachgeahmt. Auf „klipp klapp" folgt stets Händeklatschen.
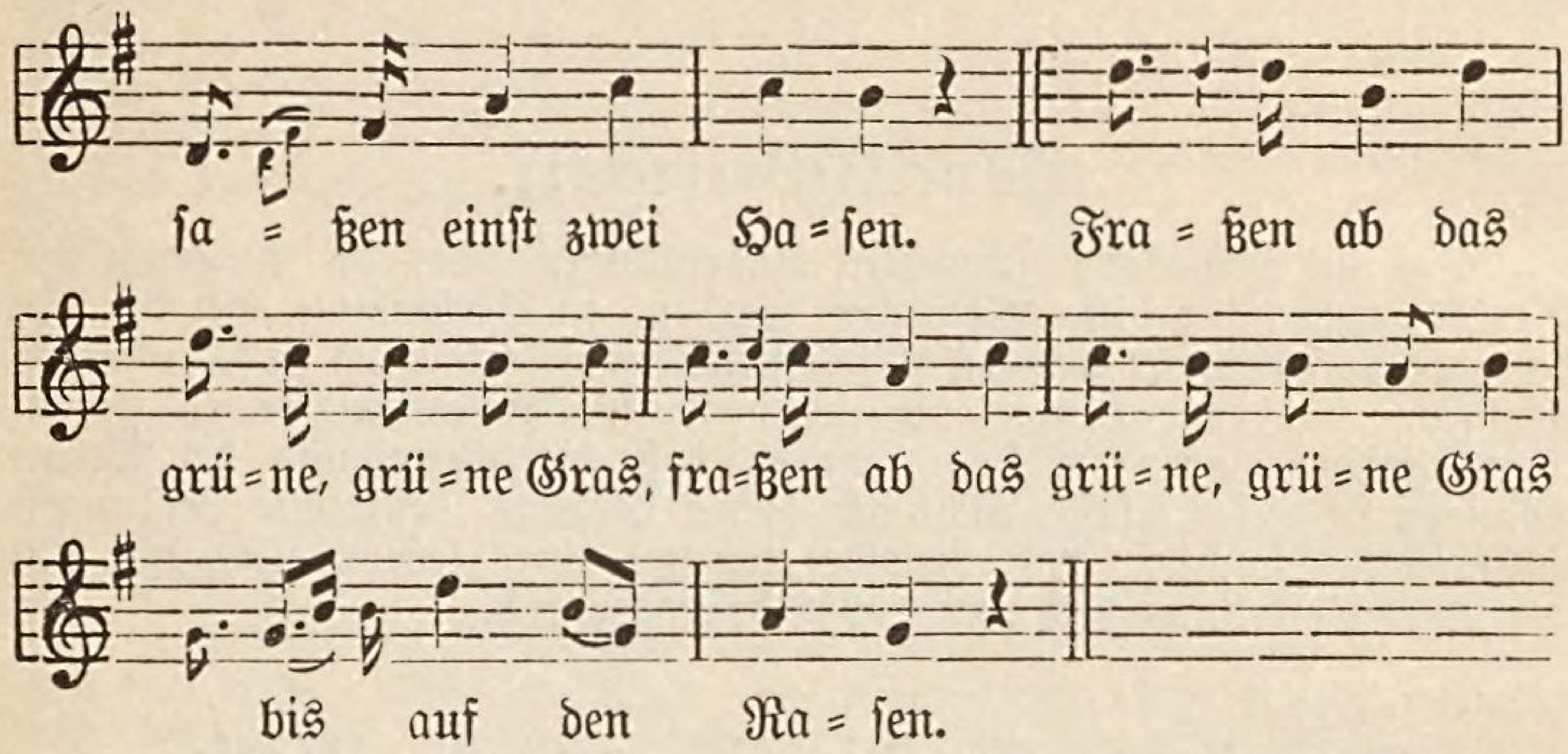
Strophe 3. Die Kinder stehen still und klatschen nun in die Hände, nur beim 2. Verse mit dem rechten Arme die kreisende Bewegung der Räder nachahmend.

6. Die beiden Hasen.

Volksweise.



*) Die nach oben gestrichenen kleinen Noten beziehen sich auf rhythmische Abänderungen für die zweite, die nach unten gestrichenen auf solche für die dritte Strophe.



2. Als sie satt gefressen, fressen war'n
Setzten sie sich nieder,
:,: Bis daß der Jäger, Jäger kam
Und schoß sie nieder. :,:

3. Als sie sich nun aufgesammelt hatt'n
Und sich besannen,
:,: Daß sie noch Leben, Leben hatt'n
Liefen sie von dannen. :,:

Innerhalb des mit Schlupflöchern versehenen Kreises sitzen zwei Kinder, welche die im Liede beschriebene Thätigkeit ausführen. Der außerhalb des Kreises befindliche Jäger nähert sich demselben während der zweiten Strophe. Nachdem er geschossen, dringt er in den Kreis und sucht Eins der fliehenden Häschen zu erhaschen. Das, welches ihm entkommt, wird nach ihm Jäger.

Gerätübungen.

Die im Lehrplane gemachten Andeutungen über die Auswahl der Gerätübungen für diese Altersstufe werden, in Verbindung mit der für das nächste Turnjahr gewählten darstellenden Beschreibung der Uebungen, genügen, um dem Lehrer die notwendigen Anhaltspunkte zu geben. Hervorgehoben aber sei noch einmal, daß die Betreibung der Gerätübungen in dieser Klasse, nicht den Zweck verfolgt, bestimmte Leistungen zu erzielen, sondern, daß dieselbe nur zu einer lebensvollen und anregenden Gestaltung des Unterrichts beitragen soll.

Turnspiele für die VI. und V. Klasse.

Katze und Maus, Komm mit, Jakob, wo bist du, Der Plumpsack geht herum, Kreissprengen, Haschen, Kreisfußball, Ballfangen, Wettlauf in verschiedenen Formen, Tauziehen.

Der Spielübungsstoff hat keine Einteilung in besondere Jahresaufgaben erfahren, sondern ist statt dessen immer zwei aufsteigenden Klassen gemeinschaftlich überwiesen worden. Wir verlangen auch nicht, daß jedes der angeführten Spiele unbedingt zur Einübung kommen soll, verfolgen hingegen mit der Auswahl der Spiele nur den Zweck, dem Lehrer d i e Spiele an die Hand zu geben, die sich nach der Erfahrung als brauchbar für gewisse Altersstufen erwiesen haben. Immer werden sich einzelne Spiele die besondere Vorliebe der Schüler erringen und dieser Vorliebe setze man keine Schranken. Wir halten uns auch, bei der reichhaltigen Auswahl der Spielbücher, der Mühe enthoben, eine Beschreibung für die Ausführung der einzelnen Spiele zu geben, erwählen aber, um doch einen bestimmten Anhaltepunkt bieten zu können, das am hiesigen Orte im Verlage von C a r l M e y e r (Gustav Prior) erschienene, von Dr. K o h l r a u s c h und M a r t e n herausgegebene Büchlein „Turnspiele nebst Anleitung zu Wettkämpfen und Turnfahrten" zu unsrem Führer. Wenige, im Lehrplane angeführte und in diesem Buche nicht beschriebene Spiele, sollen eine kurze Darstellung erfahren.

Von den oben angeführten Spielen finden sich in der 1892 erschienenen IV. Auflage folgende genau beschrieben: Katze und Maus Seite 90, Komm mit (= Ringschlagen) Seite 92, Jakob, wo bist du? Seite 94. Der Plumpsack geht herum Seite 93, Haschen Seite 84, Kreisfußball Seite 45, Wettlauf Seite 111, Tauziehen Seite 95.

Kreissprengen.

Das unter dem Namen „Kreissprengen" verzeichnete Spiel wird in der Weise vorgenommen, daß die Schüler mit Handfassen oder „Arm in Arm", einen engen Kreis, mit dem Gesicht nach der Kreismitte, bilden und denselben durch schnelles Rückwärtsgehen aller an irgend einer Stelle zu sprengen versuchen. Die beiden Schüler, welche zum Aufgeben der

Fassung veranlaßt wurden, treten aus und das Spiel beginnt von neuem. Ist das Zersprengen beim Auseinandergehen nicht sofort geglückt, so wird durch Vor- und Rückwärtslaufen ein neuer Versuch gemacht, oder es läuft auch nur ein Teil der Schüler, während die übrigen noch mit dem Auseinanderziehen beschäftigt sind, wieder der Kreismitte zu und aus derselben zurück.

Ballfangen.

Die Aufgabe im Ballfangen besteht für die VI. Klasse nur in der Erlernung des geschickten Zuwerfens mit einer Hand und des Fangens mit beiden Händen. Empfehlenswert ist es, bei diesen Uebungen von vornherein mehrere Spielabteilungen zu bilden, die in geraden Stirnreihen oder in Kreisreihen Aufstellung nehmen und die das Spiel zu gleicher Zeit betreiben. Das Zuwerfen an die einzelnen übernehmen anfangs, neben dem Lehrer, einige der im Werfen und Fangen geschickteren Schüler. Später wechselt die Rolle des Zuwerfens, entweder nach bestimmter Zeit, oder es wird ausgemacht, daß derjenige, welcher den Ball eine festgesetzte Anzahl von Malen gefangen hat, die Aufgabe des Zuwerfens übernimmt.

Auch noch für die V. Klasse bleibt das Fangen mit beiden Händen die Hauptaufgabe, aber die Entfernung zwischen Werfenden und Fangenden wird vergrößert, oder es wird z. B. verlangt, daß dem Fangen ein- oder mehrmaliges Handklappen vorausgehen, oder, daß beim Fangen die Kniee tief gebeugt und beim Zurückwerfen des Balles gestreckt werden sollen. Auch Abänderungen in der Aufstellung, sowie in der Verteilung der Rollen zwischen Fangenden und Werfenden sind am Platze. Als Beispiele führen wir an:

1. Die Schüler nehmen in zwei einander gegenüberstehenden und 10 Schritte voneinander entfernten Stirnreihen Aufstellung. Der rechte Führer der ersten Reihe wirft den Ball seinem Gegenüber zu; dieser fängt ihn und wirft ihn an den linken Nachbar des Ersten weiter, der seinerseits wieder seinem Gegenüber den Ball zum Fangen zuwirft. So wandert der Ball durch die Gasse der Reihen hinüber und herüber und kehrt dann von den Letzten der Reihen zu den Ersten in der Weise zurück, daß nun immer die Mitglieder der zweiten Reihe den Ball ihrem Gegenüber zuwerfen, während diese den Ball nach dem Nachbar ihres Gegenübers senden. Als Strafe für Nichtfangen oder Schlechtwerfen werde bestimmt, daß sich der Betreffende als Letzter in seiner Reihe aufzustellen hat und die übrigen nach dem Ersten hin zurücken, um den frei gewordenen Platz sofort auszufüllen.
2. Die Schüler bilden um den Lehrer, bezw. um einen Schüler einen Kreis. Der Lehrer wirft einem beliebigen der Reihe den Ball zu, giebt aber vorher die Bestimmung, daß immer vor dem Fangen in die Hände geklappt werden soll und daß derjenige, welcher dieses unterläßt oder den Ball nicht fängt, ausscheiden muß. Noch belebter wird das Spiel, wenn auch derjenige bestraft wird, der sich schon durch die Bewegung des Lehrers, als wolle er ihm den Ball zuwerfen, täuschen läßt und in die Hände klappt, ohne daß das Zuwerfen wirklich geschieht.

Fünfte Klasse.

Ordnungs- und Freiübungen.

I. Lehrplan.

a. Ordnungsübungen.

Das Bilden gerader, geschlossener Stirn- und Flankenreihen und Umbildung der geraden Reihen zu Kreisreihen. Auflösen und Neubilden dieser Ordnungen. Das Bilden von Paaren, Dreier- und Viererreihen durch Abzählen, sowie durch Neben- bezw. Vor- und Hinterreihen und Reihungen einfachster Art. Nebenziehen größerer Reihen einer Flankenlinie zur Flankensäule und wieder Hinterziehen. Das Oeffnen und Schließen des Flanken- und Stirnringes, sowie von geraden Flanken- und Stirnreihen mit Fassungen. $^1/_4$ Drehungen, auch während des Gehens an Ort. Der Umzug, der Gegenzug, sowie das Ziehen auf Schlängel- und Schneckenlinien.

b. Freiübungen.

Stütz der Hände an den Hüften, Handklappen, Kreuzen der Arme, Unterarmkreisen (Haspeln), Armheben, sowie Armbeugen und -strecken, bezw. -stoßen mit einem oder mit beiden Armen in den Hauptrichtungen. Einfache Fassungen, Grund- und Schlußstellung, Stampfen, Fußwirbeln, Zehenstand und Hockstand, bezw. Fuß- und Kniewippen. Vor-, Seit- und Rückschrittstellung. Beinspreizen, Knie- und Fersenheben. Rumpfbeugen vor-, seit- und rückwärts. Hüpfen in 4, 3, 2 und 1 Zeit und fortgesetztes Hüpfen im Zehenstand. Der Taktgang an und von Ort, ohne und mit Betonen bestimmter Schritte durch Stampfen oder Handklappen. Zehengang, Gehen mit Knieheben, Seitwärtsgehen mit Nachstellen.

Bemerkung. Nach Erlernung der einzelnen Uebungen auf den bestimmten Befehl, möge die taktmäßige Ausführung leichterer Wechsel, die nicht mehr als 4 Zeiten erfordern, folgen. Diese Bestimmung behält ihre Gültigkeit für alle folgenden Stufen, nur steigern sich, bei zunehmender Reife, die Ansprüche in Beziehung auf die Uebungswechsel, welche in den oberen Klassen, in zusammengesetzten Uebungsfolgen, ihren Abschluß finden.

II. Ausführungen.

1. Aufstellen in einer Stirnreihe.

Auf den Befehl „Aufstellen!“ oder auf das Zeichen durch eine Glocke, nehmen die Schüler, der Größe nach geordnet, (der Größte als rechter Führer) gleichlaufend mit der Langseite des Uebungsraumes, nebeneinander Aufstellung. Finden die Schüler an dieser einen Seite nicht Platz, so wird die links daneben liegende kurze Seite mit zur Hilfe genommen. Der Standpunkt des Lehrers ist für gewöhnlich vor der Mitte der Reihe.

2. Auflösen und Neubilden der Reihe

auf die Befehle: Auseinander — marsch! (lauft!) oder: Lauft Alle in jene Ecke (hinter das Klettergerüst u. s. w.) — lauft! Aufstellen!

3. Einnehmen der festen und bequemen Stellung

auf die Befehle: Still — stand! (Steht — fest!) und Rührt euch! (Ruht euch!)

4. Abzählen zur Ermittelung der Schülerzahl und Vor- oder Rücktreten Einzelner oder Mehrerer, um festzustellen, daß sich jeder seine Ordnungszahl gemerkt hat.

Befehle: Abzählen — zählt! (der Kopf wird beim Ausrufen der Zahl nach dem linken Nachbar hin gedreht). Der Neunte zwei Schritte vorwärts — marsch! An den Platz — marsch! Der Dritte, der Fünfzehnte und der Neunzehnte drei Schritte rückwärts — marsch! An den Platz — marsch!

5. Wechsel von Stirn- und Flankenaufstellung durch $^1/_4$ Drehungen.

Befehle: Nach dem Ersten — um! Nach mir — um! Nach dem Letzten (dem Klettergerüst, dem Ofen u. s. w.) — um! Mit dem Rücken nach mir hin — um! (Die Drehung, ob links, ob rechts, erfolge auf der Ferse des linken Fußes; es ist zweckmäßig, hierbei der militärischen Gepflogenheit Rechnung zu tragen.)

6. Wechsel von Aufstellung in einer und in zwei Stirnreihen.

Nach Bestimmung des Führers der zweiten Reihe wird diesem 4 Schritt vor dem rechten Führer der ersten Reihe (der Reihe der Größeren) seine Stellung angewiesen und dann befohlen: In 2 Stirnreihen Aufstellen, die zweite Reihe vor die erste — marsch! In einer Stirnreihe Aufstellen — lauft! In 2 Stirnreihen, die erste Reihe vor die zweite — lauft! u. s. w. Ist die Schülerschar so groß, daß sie ohne Umbiegung der Reihe nicht

in einer Reihe Aufstellung finden kann so ist für die Folge die Anordnung gültig, daß, wenn keine andre Bestimmung erfolgt, immer in 2 Reihen, die Kleinen vor den Größeren, Aufstellung genommen wird.

7. Feststehen, Richten, Handfassen, Stampfen, Handklappen.

Befehle: Still — stand! (Die regelrechte Stellung bedarf keiner weiteren Ausführung). Richtung! (Außer dem rechten Führer drehen alle, ohne Vorbeugen des Kopfes oder Rumpfes, den Kopf rechts und versuchen durch Vor- oder Rückwärtsgehen in gleiche Richtung mit dem Ersten zu kommen. Der Lehrer hilft verbessernd nach.) Hand in Hand — faßt! Loslassen der Hände — los! (Hände — los!) Einmal mit dem linken (rechten) Fuße Stampfen — stampft! (Beim Stampfen ist nur mäßiges Erheben des Fußes zu fordern.) Zweimal links (rechts) Stampfen — stampft! Einmal links und einmal rechts Stampfen — stampft! Erheben der Hände zum Handklappen — hebt! Wenn keine andre Anordnung getroffen wird, werden zum Hanklappen immer die Unterarme so gehoben, daß die flachen Hände, rechte Hand oben, linke Hand unten, gerade vor die Mitte des Körpers zu liegen kommen. Einmal (zweimal) Handklappen — klappt! Senken der Arme — senkt! Einmal Handklappen — klappt! Beim Handklappen aus der gewöhnlichen Armhaltung, sowie aus jeder andren etwa vorher eingenommenen Armhaltung kehren die Arme sofort nach dem Handklappen in die Ausgangshaltung zurück. Einmal links Stampfen und gleichzeitiges Handklappen — stampft! Einmal Handklappen und darauf Stampfen — klappt! u. s. w.

8. Einteilung der großen Stirnreihe in 4 Reihen (= Bildung der Stirnlinie) und nach Drehung zur Flankenlinie Nebenziehen (= Nebenreihen der Reihen) der einzelnen Reihen neben die erste oder letzte Reihe, nacheinander oder gleichzeitig, und Herstellung der Flankenlinie durch Umzug mit Anreihen der einzelnen Reihen.

Befehle: Die zweite Reihe links neben die erste Ziehen — marsch! Die dritte neben die zweite — marsch! u. s. w. Mit Anreihen der übrigen Reihen, erste Reihe im Umzuge links — marsch! und wenn die erste Aufstellung wieder erreicht ist — halt! Nach dem Letzten — um! Alle Reihen rechts neben die letzte Reihe Ziehen — marsch! Mit Anreihen der übrigen Reihen, letzte Reihe im Umzuge rechts — marsch! Halt! u. s. w.

9. Aufstellen in vier Stirnreihen.

Nachdem die Führer der einzelnen Reihen bestimmt sind, wird befohlen: In vier Stirnreihen Aufstellen — lauft! In zwei Stirnreihen Aufstellen — lauft! In einer Stirnreihe Aufstellen — lauft! In vier Stirnreihen Aufstellen — marsch! (Für die Aufstellung in vier Stirnreihen wird den Führern der Aufstellungsort ein für allemal zugewiesen. Die Einteilung in vier Reihen hat namentlich auch für das Turnen an den Geräten ihre Bedeutung.)

10. Freiübungen, und zwar: Stütz der Hände an den Hüften, Knieheben und -senken, Armstoßen, Hüpfen.

1. Hände (an die Hüften) — an! Hände — ab! Hände — an! Mit Handklappen Senken der Arme — klappt! Mit Handklappen Hände (an die Hüften) — an!
2. Knieheben links — hebt! Niederstellen — stellt! Knieheben rechts — hebt! Niederstellen — stellt! (Bild 9.)
   Knieheben und Niederstellen, links und rechts im Wechsel — hebt! 1! 2! 3! 4!
3. Knieheben mit Schlag auf den gehobenen Oberschenkel und Niederstellen, links und rechts im Wechsel — hebt! 1! 2! 3! 4! — Hände — ab!



Bild 9. Knieheben rechts.

4. Arme zum Armstoßen — beugt! (Faust geballt.) Senken — senkt! Beugen — beugt!
5. Vorstoßen und Beugen — stoßt! 1! 2!
6. Hochstoßen und Beugen — stoßt!
7. Hochstoßen und Beugen, abwechselnd links und rechts — stoßt!
8. Vorstoßen links — stoßt! Beugen links und Vorstoßen rechts — stoßt!
   Wechselstoßen — stoßt! 1! 2! Halt! Armbeugen — beugt!
   Nach dem Führer der Reihe hin — um!
9. Seitstoßen und Beugen — stoßt!
10. Seitstoßen und Beugen, im Wechsel mit Hochstoßen und Beugen — stoßt! 1! 2! 3! 4!
    Hände (an die Hüften) — an!
11. Hüpfen im Zehenstande mit mäßigem Kniewippen — hüpft! Halt!
12. 4 Taktzeiten Stillestehen im Wechsel mit 4 mal Hüpfen — 1! 2! 3! 4! 5! 6! 7! 8!

11. In der Aufstellung von zwei Stirnreihen Vorgehen von Einzelnen und Paaren nacheinander, sowie Taktgehen ohne und mit Betonen bestimmter Tritte durch Stampfen oder Handklappen.

Befehle: Nacheinander vom rechten (linken) Führer aus 4 Schritte vorwärts — marsch! und wenn Alle um 4 Schritte vorgerückt sind: Hand in Hand — faßt! Alle rückwärts — marsch! Halt! Hände — los!

Nacheinander vom rechten und linken Führer aus 2 Schritte vorwärts — marsch! oder Nacheinander paarweise vom rechten (linken, von beiden Seiten) Führer aus 4 Schritte vorwärts — marsch! U. s. w.

Taktgehen an Ort — marsch! Den ersten von 4 (6, 8) Schritten durch Stampfen (Handklappen) Betonen — stampft! (klappt!)

Ohne Stampfen — marsch! Den ersten von 8 Schritten durch Stampfen, den fünften durch Handklappen Betonen — marsch! Den ersten von vier

Schritten durch Stampfen und Handklappen Betonen — marsch! U. s. w.

12. $^1/_4$ Drehungen im Stand und während des Taktgehens an Ort

auf die Befehle: Links (rechts) — um! (Siehe S. 15, Nr. 5.)

Soll die Drehung beim Taktgehen ausgeführt werden, so erfolgt bei der Linksdrehung der Befehl „um" zweckmäßig beim Niedersetzen des linken Fußes und umgekehrt rechts beim Niedersetzen des rechten Fußes. Es wird auch angeordnet: Auf den ersten von 4 Schritten immer $^1/_4$ Drehung links (rechts) — um! Ohne Drehung — marsch!

13. Aus der Aufstellung in einer Stirnlinie, eingeteilt in 4 Stirnreihen, Bilden von einem oder mehreren Kreisen (Stirnringen) und Rückbilden der Stirnlinie.

Befehle: Hand in Hand — faßt! Zum Kreise vorwärts — marsch! (Die Mittleren bleiben am Ort, während sich die äußeren Führer, denen die übrigen Schüler folgen, durch schrägvorwärts gehen auf Kreisbogenlinie nähern.) Zur Linie rückwärts — marsch! Zu zwei (4) Kreisen vorwärts — marsch! Zur Linie rückwärts — marsch! U. s. w.

14. Oeffnen und Schließen des oder der Stirnringe.

Befehle: Oeffnen durch 4 Schritte rückwärts — marsch!

Schließen durch 4 Schritte vorwärts — marsch! und weiter 4 Schritte an Ort, Oeffnen durch 4 Schritte rückwärts, 4 Schritte an Ort, Schließen durch 4 Schritte vorwärts — marsch!

15. Freiübungen im geöffneten Stirnringe und zwar: Armheben und Armkreuzen.

Befehle: 1. Vorheben der Arme — hebt! Senken — senkt!
2. Vorheben der Arme — hebt! Einmal Handklappen — klappt! Senken — senkt!
3. Armkreuzen vor der Brust — kreuzt! Senken — senkt!
4. Armkreuzen auf dem Rücken — kreuzt! Senken — senkt!
5. Armkreuzen vor der Brust — kreuzt! Auf dem Rücken — kreuzt! Vor der Brust — kreuzt! Senken — senkt!
6. Den linken Arm Vorheben — hebt! Senken — senkt!
7. Den rechten Arm Vorheben — hebt! Den rechten Arm Senken und den linken Vorheben — hebt! Wechsel der Armhaltung — um! Senken — senkt!
8. Den linken Arm Vorheben — hebt! Auf den Rücken Legen — legt! Vorheben — hebt! Senken — senkt!

9. Vorheben der Arme — hebt! Hochheben — hebt! Senken zur Vorhebhalte — senkt! Senken — senkt!
10. Vorhochheben der Arme — hebt! Vornabsenken — senkt!

In gleicher Weise, nach 1/4 Drehung zum Flankenringe. Einübung des Seithebens und -senkens und des Seithochhebens und Seitabsenkens beider Arme oder eines Armes. (Die Vor- und Hochhebhalte soll, wenn nicht eine besondere Drehhalte der Arme verlangt wird, was später geschieht, in Speichhaltung — die flachen Hände sind sich zugedreht — ausgeführt werden. Für die Seithebhalte wählen wir für gewöhnlich die Ristlhaltung — flache Hand nach unten gekehrt.)

16. Aufstellen in 2 Stirnreihen, Bilden der Stirnlinie von Paaren durch Abzählen und einfache Reihungen in Paaren.

Befehle: Abzählen zu Zweien — zählt! Die Zweiten einen (zwei) Schritte vorwärts — marsch! An den Platz — marsch! Alle nach dem Ersten — um! Die Zweiten links Nebenreihen — marsch! (Bild 10.) Rechts Hinterreihen — marsch! Rechts Nebenreihen — marsch! Links Hinterreihen — marsch! Nachdem alle Schüler 1/2 Drehung links ausgeführt haben, werden die angegebenen Reihungen von den Ersten wiederholt.

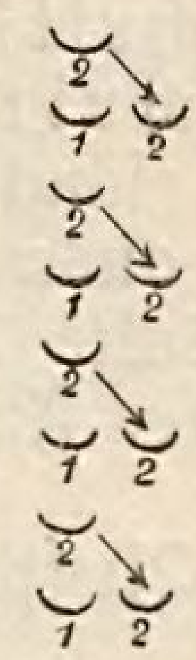


Bild 10.
Aus der Flankenlinie der Paare links Nebenreihen zur Stirnsäule.

Nach 1/4 Drehung zur Stirnlinie: Die Ersten links Vorreihen — marsch! (Bild 11.) Links rückwärts Nebenreihen — marsch! Rechts Hinterreihen — marsch! Rechts Nebenreihen — marsch! Darauf Reihungen der Zweiten in entsprechender Folge. Weiterhin Ausführung dieser Reihungen während des Taktgehens an Ort. Das Nebenreihen aus der Flanken- und das Vorreihen aus der Stirnlinie geschieht durch einen Schritt schräg vorwärts mit Heranziehen des andren Fußes zur Stellung in einer zweiten Zeit. Beim Hinterreihen und rückwärts Nebenreihen (Nebenreihen an den Letzten) wird mit dem Schritte in der ersten Zeit eine 1/8 Drehung verbunden, welcher beim Heranziehen des andern Fußes die entgegengesetzte 1/8 Drehung folgt. Ich ordne in den ersten Turnjahren immer an, daß die Reihungen aus der Stellung links hin mit dem linken, die Reihungen rechts hin mit dem rechten Fuße begonnen werden, wenn schon ich weiß, daß bei fortgesetzten Reihungen, die mit Taktschritten wechseln, sowie bei der Verwendung der Reihungen in reigenartigen Gebilden häufig auch die Reihungen rechts hin mit Antreten des linken Fußes ausgeführt werden müssen.

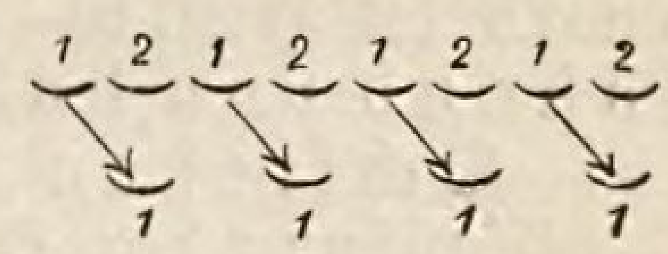


Bild 11.
Aus der Stirnlinie der Paare links Vorreihen zur Flankensäule

17. Umzug der Flankenreihe und im Umzuge: Wechsel von Gehen an und von Ort, Zehengang, Gehen mit Knieheben, Gehen seitwärts mit Nachstellen.

Bei vorausgehender Aufstellung in einer Stirnreihe wird nur befohlen: Rechts — um! Im Umzuge links — marsch! Sind aber mehrere Reihen aufgestellt, so wird hinzugefügt, daß sich die übrigen

Reihen der ersten Reihe anschließen sollen. Weitere Befehle an die sich auf der Umzugsbahn bewegende Reihe: An Ort — marsch! Gewöhnlicher Gang vorwärts — marsch! 4 Schritte gewöhnlicher Gang im Wechsel mit 4 Schritten an Ort — marsch! Gewöhnlicher Gang — marsch! Zehengang — marsch! Gewöhnlicher Gang — marsch! 4 Schritte gewöhnlicher Gang im Wechsel mit 4 Schritten Zehengang — marsch! Gewöhnlicher Gang — marsch! Gehen mit Knieheben — marsch!

Weiter wird angeordnet: Wechsel von gewöhnlichem Gang und Gehen mit Knieheben, Zehengang und Stampfgang, Gewöhnlicher Gang mit Handklappen auf jeden Tritt und Gehen mit Knieheben u. s. w. Dann, nach ¼ Drehung rechts: Gehen links seitwärts mit Nachstellen — marsch! An Ort — marsch! 4 Schritte an Ort im Wechsel mit 2 Schritten rechts seitwärts mit Nachstellen — marsch! (Der Befehl „marsch" muß hierbei beim Niedertreten des rechten Fußes gegeben werden.) An Ort — marsch! 8 Schritte an Ort im Wechsel mit 2 Schritten links und 2 Schritten rechts seitwärts mit Nachstellen — marsch! (Bei sämtlichen Gangarten Beachtung einer geraden Körperhaltung und auswärts gedrehter Fußspitzen. Das Gehen mit Knieheben wird im Takte des gewöhnlichen Ganges ausgeführt und bei abwärts gestreckter Fußspitze das Knie möglichst hoch gegen die Brust gehoben.)

18. Aufstellung in 4 Stirnreihen und Oeffnen und Schließen der Stirnreihen.

Nachdem die verlangte Aufstellung eingenommen ist: Zum Oeffnen nach links die rechte Hand auf die linke Schulter des Nebengereihten — auf! Oeffnen links seitwärts — marsch! Hände — ab! Schließen rechts seitwärts — marsch! In gleicher Weise: Oeffnen rechts und Schließen links. Dann weiter: Hand in Hand — faßt! Oeffnen links seitwärts zum Abstand von doppelter Armlänge — marsch! Hände — ab! Schließen links seitwärts — marsch!

Einübung des Oeffnens rechts und Schließens rechts. Nachdem die Reihen wieder in der zuletzt angegebenen Weise geöffnet sind:

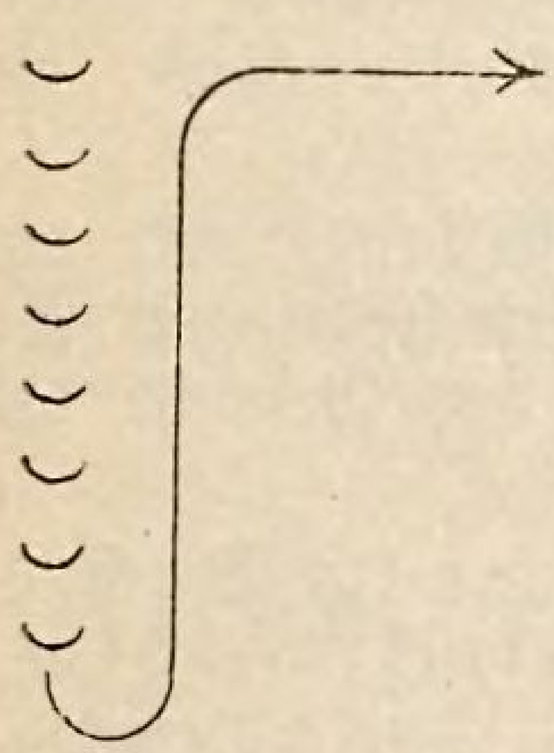
19. Freiübungen, und zwar: Grund- und Schlußstellung, Fuß- und Kniewippen, Stütz der Hände an den Hüften, Armbeugen und -strecken.

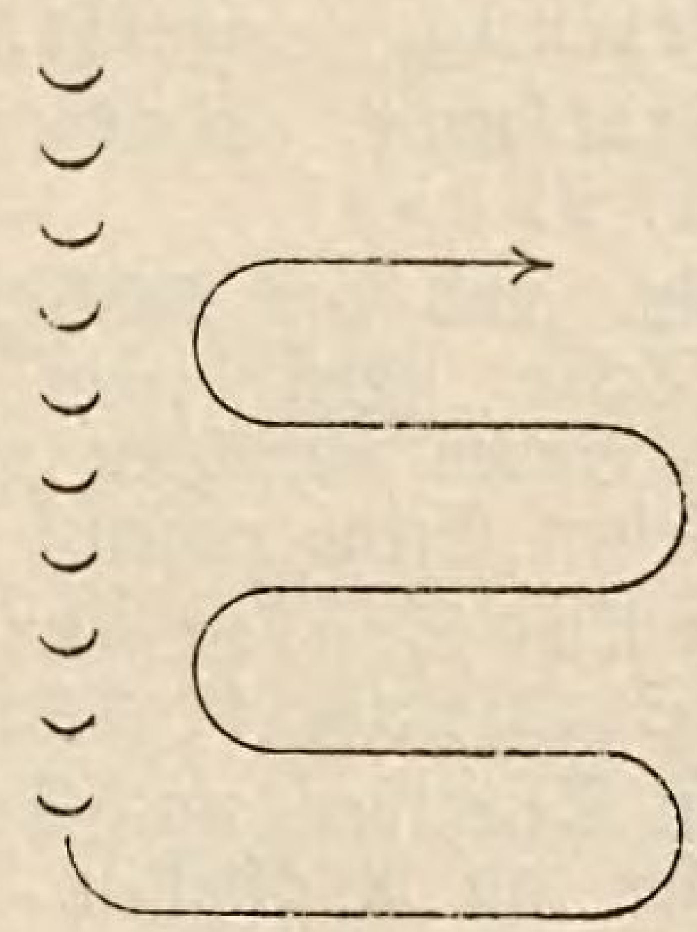
Befehle: 1. Zur Schlußstellung Füße Schließen — schließt! Zur (Grund-) Stellung Füße Oeffnen — auf!
2. Uebung 1 im Takte in zwei Zeiten 1! 2!
3. Hände (an die Hüften) — an! Hände — ab!
4. Uebung 3 im Takte.
5. Uebung 3 im Takte, abwechselnd links und rechts 1! 2! 3! 4!
6. Armbeugen — beugt! Senken — senkt!
7. Uebung 6 im Takte.
8. Armbeugen — beugt! Vorstrecken — streckt! Beugen — beugt!
9. Vorstrecken und Beugen der Arme im Takte.
10. Desgleichen Hochstrecken und Beugen der Arme.
11. Desgleichen Seitstrecken und Beugen der Arme.

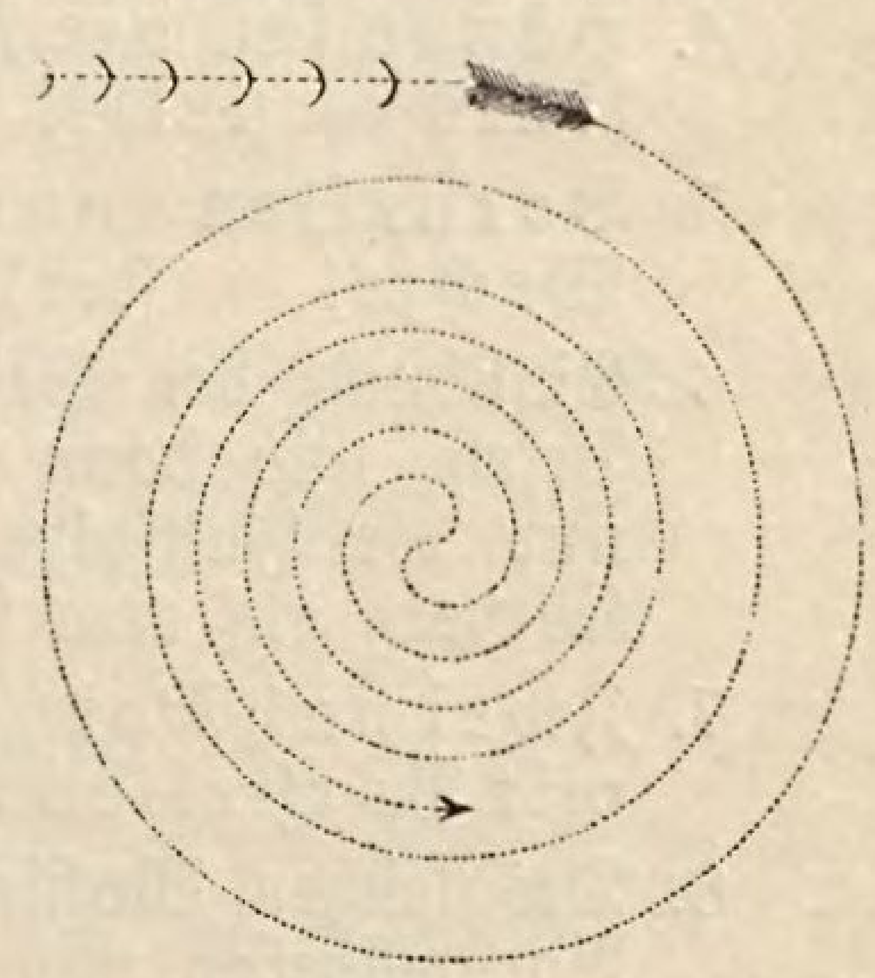
12. Hände (an die Hüften) — an! Fußwippen — wippt! 1! 2!
(Beim Fußwippen folgt dem Erheben zum Zehenstand sofort das Senken zum Sohlenstand.)
13. Kniewippen — wippt! 1! 2! (Das Kniewippen wird immer mit Erheben zum Zehenstand beim Beugen der Kniee ausgeführt.)
14. Fußwippen, abwechselnd links und rechts — wippt! 4 Zeiten.
(Beim Erheben nur eines Fußes zum Zehenstand ist ein Beugen des betreffenden Kniees erforderlich.)
Armbeugen — beugt!
15. Vorstrecken und Beugen, abwechselnd links und rechts — streckt! 4 Zeiten.
16. Hochstrecken und Beugen, abwechselnd links und rechts — streckt! 4 Zeiten.
17. Seitstrecken und Beugen, abwechselnd links und rechts — streckt! 4 Zeiten. Hände — ab!

20. Umzug, Gegenzug, Schlängelzug, Ziehen zum Kreise und auf Schneckenlinie.

Aus der vorigen Aufstellung (siehe Nr. 18 und 19) wird, nachdem die Reihen geschlossen sind und $1/4$ Drehung rechts ausgeführt ist, befohlen: Mit Anreihen der übrigen Reihen, erste Reihe im Umzuge links — marsch! Dann folgen die Befehle: Gegenzug links und im Umzuge rechts Weiterziehen — marsch! (Bild 12.) Fortgesetzte Gegenzüge links und rechts, gleichlaufend mit der schmalen Seite des Uebungsraumes (= Schlängelzug) — marsch! (Bild 13.) Bei diesen Uebungen sollen verschiedene Wechsel in der Armhaltung, als Stütz der Hände an den Hüften, Armkreuzen, Hochhebehalte der Arme u. a. m. sowie Stampfen oder Handklappen auf bestimmte Tritte zur Ausführung gelangen. Nachdem sich die Reihe wieder in Umzuge befindet: Zum Kreise (= Flankenring) — marsch! und weiter: Auf Schneckenlinie — marsch! Gegenzug — marsch! (Bild 14.) Umzug — marsch! u. s. w. Nach Erlernung dieser Uebungen häufige Anwendung des Laufens statt des Gehens.


Bild 12.
Gegenzug links und im Umzuge rechts Weiterziehen.


Bild 13.
Schlängelzug.


Bild 14.
Ziehen auf der Schneckenlinie und im Gegenzug.

21. Aufstellung in zwei Stirnreihen. Armverschränkung vorlings, Abzählen zu Dreien, Drehung zur Flankenlinie, Nebenreihen zur Stirnsäule von Dreierreihen, Oeffnen der Dreierreihen seitwärts.

Einnehmen der Armverschränkung, erst in 3 Zeiten. (In der 1. Zeit Schrägseitheben des linken Armes, in der 2. Zeit des rechten, unter dem linken hin und in der 3. Zeit Fassen der Hände.) Hände — los! Dann auf den Befehl: Arme zur Verschränkung — faßt! (Bild 15.) (Wird keine andre Bestimmung gegeben, so soll der linke Arm immer über dem rechten liegen.) Hände — los! Gehen an Ort — marsch! 4 Schritte mit Armverschränkung im Wechsel mit 4 Schritten ohne dieselbe — marsch! Halt! Abzählen zu Dreien — zählt! Rechts — um! Zu Dreien links Nebenreihen — marsch! Hand in Hand — faßt! Oeffnen links seitwärts zu doppelter Armlänge Abstand — marsch! Hände — ab! Links — um!

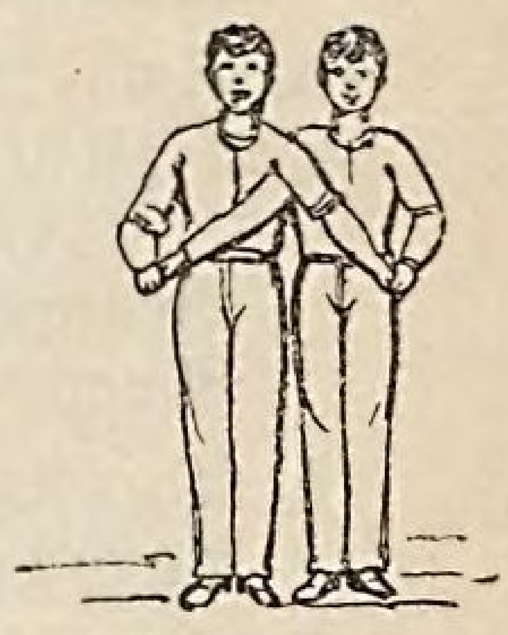


Bild 15. Armverschränkung vorlings.

22. Freiübungen und zwar: Unterarmkreisen, Fußwirbeln, Schrittstellungen.

Befehle: 1. Arme zum Unterarmkreisen — hebt! (Bild 16.) (Die Oberarme werden bis zur wagerechten Ebene vorgehoben und die Unterarme, bei geballter Faust, so nach innen gebeugt, daß ein Unterarm über den andren zu liegen kommt.) Unterarmkreisen — kreist! Halt! Armsenken — senkt!

2. Fußwirbeln — klappt! (Ein möglichst schnelles, abwechselndes Fersenklappen.) Halt!
3. Acht Zeiten Unterarmkreisen im Wechsel mit 8 Zeiten Fußwirbeln — kreist! Halt!
4. Hände (an die Hüften) — an! Vorstellen links — stellt! Stellung — stellt! Desgleichen rechts!
5. Vorstellen und Stellung, links und rechts im Wechsel — stellt! 1! 2! 3! 4!
6. Einübung der Seitschritt- und der Rückschrittstellung, erst auf Befehl und dann im Takte. (Bei diesen Schrittstellungen soll nur die Fußspitze den Boden berühren und das Gewicht des Körpers auf dem standfesten Beine ruhen.)
7. Zweimal Vorheben und Senken der Arme im Wechsel mit Vorstellen und Stellung, links und rechts — hebt!
8. Desgleichen Wechsel von Seitheben und Senken mit Seitstellen, Vorhochheben und Senken mit Rückstellen.

   Schließen der Reihen rechts seitwärts — marsch! Rechts Hinterreihen — marsch! Links — um!



Bild 16. Armheben zum Unterarmkreisen.

23. Nebenreihen zu Paaren und Vieren und Hinterreihen, nacheinander.

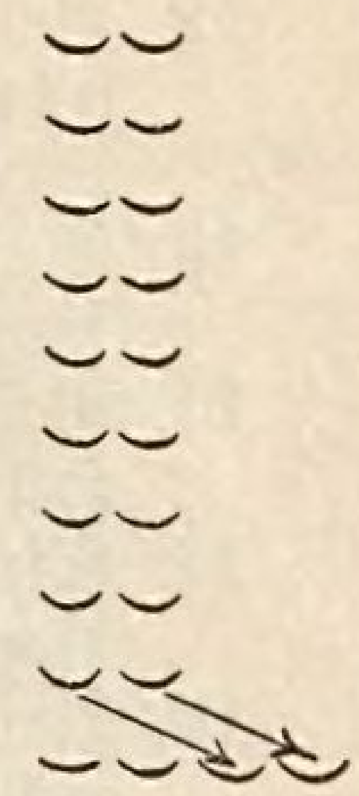


Bild 17. Nacheinander zur Stirnsäule von Viererreihen (Doppelpaare), links Nebenreihen.

Der Flankenreihe wird befohlen: Taktgehen an Ort — marsch! Nacheinander zu Paaren links (rechts) Nebenreihen — marsch! und ist die Stirnsäule der Paare gebildet: Nacheinander rechts (links) Hinterreihen — marsch! (Für das Nebenreihen wird der Befehl „marsch!" beim Niedersetzen des linken Fußes gegeben und beim nächsten Schritte links reiht sich der Zweite neben den Ersten, beim folgenden der Vierte neben den Dritten u. s. w. Beim rechts Nebenreihen und rechts Hinterreihen kommt der Ausführungsbefehl auf den rechten Fuß.) Nachdem durch Nebenreihen die Paare wieder gebildet sind wird befohlen: Nacheinander zu Vieren links Nebenreihen — marsch! (Bild 17.) (Mit je 4 Schritten reiht sich ein Paar neben das andre.) Nacheinander zu Paaren rechts Hinterreihen — marsch!

Zur Flankenlinie rechts Hinterreihen — marsch! Zu Vieren links Nebenreihen — marsch! (Auch Ausführungen dieser Uebung, nachdem die Linie kehrt gemacht hat.)

Nachdem wieder die Stirnsäule der Viererreihen hergestellt ist, Oeffnen der Reihen seitwärts zu doppelter Armlänge Abstand und „Links — um!"

24. Freiübungen und zwar: $^1/_4$ Drehungen, Beinspreizen, Armstoßen, Fersenheben, Hüpfen, Rumpfbeugen.

Befehle: 1. Links — um! Rechts — um! (Eine gleichzeitige fehlerlose Ausführung wird erst mit der Zeit erreicht.) Hände — an!

2. Vorspreizen und Stellung, links und rechts im Wechsel — spreizt! (Das Spreizen wird zuerst nur mäßig hoch ausgeführt, auf Strecken des Beines und der Fußspitze, sowie Auswärtsdrehen der letzteren wird besonders geachtet.)
3. Arme vor der Brust Kreuzen — kreuzt! Seitspreizen und Stellung, links und rechts im Wechsel — spreizt!
4. Arme auf dem Rücken Kreuzen — kreuzt! Rückspreizen und Stellung, links und rechts im Wechsel — spreizt! Arme zum Armstoßen Beugen — beugt! (Faust geballt.)
5. Vorstoßen und Beugen, im Wechsel mit Hochstoßen und Beugen — stoßt! 1! 2! 3! 4!
6. Hochstoßen und Beugen, abwechselnd links und rechts — stoßt!
7. Seitstoßen und Beugen — stoßt! Armsenken — senkt!
8. Hüpfen in drei Zeiten — hüpft! 1! 2! 3! (In der 1. Zeit Kniebeugen zur halben Tiefe, in der 2. Zeit Hochhüpfen und Niedersprung zum Hockstand, in der 3. Zeit Strecken zur Stellung.)
9. Hüpfen in zwei Zeiten — hüpft! 1! 2! (Die zweite und dritte Bewegung der Uebung 8 wird ohne Verweilen ausgeführt.)

10. Hüpfen in einer Zeit — hüpft!
11. Hände — an! Vorbeugen — beugt! Aufrichten — streckt!
12. Vorbeugen mit Tiefstrecken der Arme — beugt! (Bild 18.) Aufrichten mit Stütze der Hände an den Hüften — streckt!
13. Seitbeugen links — beugt! Aufrichten — streckt! Desgleichen rechts.
14. Rückbeugen — beugt! Aufrichten — streckt! Hände — ab!



Bild 18. Vorbeugen mit Tiefstrecken der Arme.

15. Stütz der Hände an den Hüften — 1! Vorbeugen — 2! Aufrichten — 3! Armsenken — 4!
16. Armkreuzen auf dem Rücken — 1! Rückbeugen — 2! Aufrichten — 3! Armsenken — 4!
17. Fersenheben und Niederstellen, links und rechts im Wechsel — hebt! (Beim Fersenheben bleibt der Oberschenkel senkrecht und die Ferse wird dem Gesäß genähert.)

Gerätübungen.

Vorbemerkung. Nur wo der Lehrplan einer besonderen Ausführung bedarf wird solche gegeben. Auf **drei** Punkte sei für das Geräteturnen besonders aufmerksam gemacht. **Erstens.** Die Aufstellung der Schüler werde so gewählt, daß alle, ohne durch Vorstehende behindert zu sein, das Gerät sehen können. Der Lehrer wähle eine Stellung, die ihm gestattet, Uebende und Ausruhende, im Auge zu haben. **Zweitens:** Es sollen immer so viele Schüler gleichzeitig beschäftigt werden, wie es die besondere Uebung gestattet; das Zugehen zum Gerät und das Weggehen von demselben bedarf besonderer Anordnung. **Drittens:** Bei notwendigen Hilfestellungen sind die Schüler genau anzuweisen, wie sie die Hilfe zu geben haben.

1. Freispringen.

Lehrplan.

Sprungübungen, ohne Anwendung der Springschnur, sowie Sprünge über eine niedrig gespannte Schnur, ohne Bestimmung des aufspringenden Fußes. Einübung des schulgerechten Sprunges aus dem Stand und mit Anlauf. Benutzung der kleinen Springkasten.

1. Sprünge mit Aufsprung von einem Brett und mit Niedersprung auf ein in geringer Entfernung vor demselben liegendes zweites Brett oder über eine auf die Erde gelegte Schnur fort (einen Kreidestrich u. s. w.)
   a) aus dem Stande mit gleichen Füßen;
   b) mit Anlauf und Aufsprung eines Fußes, ohne Bestimmung des aufspringenden Fußes.

   Durch fleißiges Ueben allmähliche Erzielung eines guten Sprunges.
2. Uebung 1 mit Weiterrücken des Brettes.
3. Uebung 1 a) und b) über eine niedrig gespannte Springschnur.

2. Kleine Springkasten.

1. Aus dem Angehen Gehen über die Kasten mit einem Tritt auf dieselben.
2. Uebung 1 mit Laufen.
   (Uebung 1 und 2 sind so anzuordnen, daß immer nach einer bestimmten Schrittzahl die folgenden Schüler die Uebung beginnen.)
3. Aufsteigen zur Stellung auf dem Kasten mit Anordnung besonderer Armhaltungen; Absteigen, mit dem andren Fuße beginnend.
4. Uebung 3, aber im Stande auf dem Kasten, als Zwischenbewegung, einmal Kniewippen oder eine sonstige Freiübung.
5. Aufsteigen wie in Uebung 3, Absprung mit gleichen Füßen.
6. Aufhüpfen und Abhüpfen.
7. Aus dem Anlauf mit Aufsprung eines Fußes: Sprung zum Stand auf dem Kasten, Abhüpfen mit gleichen Füßen.

3. Sturmspringen.

Lehrplan.

Uebungen im Gehen und Laufen auf das Brett und vom Brett, auch mit Armthätigkeiten. Der Sturmsprung bei niedrig gelegtem Brett, ohne Bestimmung der Schrittzahl.

(Zum Auflegen des Brettes werden entweder die Reckstangen benutzt oder die Bretter werden auf die kleinen Springkasten gelegt.)

1. Gehen oder Laufen vorwärts bis zur oberen Brettkante, Kehrtmachen und Abwärtsgehen oder -laufen. a) Auf- und Abwärtsgehen. b) Aufwärtsgehen — Abwärtslaufen. c) Aufwärtslaufen — Abwärtsgehen. d) Auf- und Abwärtslaufen. (Alle Uebungen im Zehenstand.)
2. Gehen und Laufen vorwärts wie in Uebung 1, dann aber ohne Kehrtmachen Abwärtsgehen oder -laufen rückwärts.
3. Aufwärtsgehen oder -laufen rückwärts, abwärts vorwärts.
4. Uebung 1—3 mit besonderen Armthätigkeiten z. B. Stütz der Hände an den Hüften, Seithebhalte der Arme, Armkreuzen u. s. w.; auch für das Aufwärtsgehen d i e, für das Abwärtsgehen j e n e Armhaltung.
5. Laufen über dachförmig zusammengestellte Bretter. (Das Ablaufen der Schüler geschehe von bestimmter Stelle aus in gewissen Zwischenräumen [nach 12, 8 oder 4 Laufschritten], auch sind besondere Anweisungen für das Rückkehren zum Aufstellungsort zu erteilen.
6. Der Sturmsprung über ein niedrig gelegtes Brett, ohne weitere Bestimmung der Schrittzahl auf dem Brett. (Matten benutzen!)

4. Langes Schwungseil.

Lehrplan.

Laufen und Springen über das ruhig gehaltene Seil. Durchlaufen des umschwingenden Seiles, sowohl von Einzelnen,

wie auch von Paaren, nach einer beliebigen Anzahl von Umschwüngen. Anordnung bestimmter Armhaltungen beim Durchlaufen.

Die Hauptaufgabe für diese Klasse beruht darin, daß die Schüler erlernen, mit gestreckter Körperhaltung, furchtlos, unter dem von obenher geschwungenen Seile durchzulaufen. Einige Uebungen des Laufens und Springens über das ruhig gehaltene Seil, bei dem dieses die Stelle der Springschnur vertritt, mögen vorausgeschickt werden. Die Aufstellung der Schüler geschieht am zweckmäßigsten in einer bogenförmigen Flankenreihe (bezw. Stirnsäule von Paaren) um den Befestigungspunkt des Schwungseiles, so zwar, daß der Erste (erstes Paar) der Mitte des Seiles gegenübersteht. Für den Ablauf wird eine bestimmte Stelle bezeichnet die nach dem Ablaufen des Einen (der einen Reihe) immer der nächstfolgende einzunehmen hat. Das Durchlaufen geschieht in gerader Richtung bis zu einer gewissen Entfernung, von der aus für die Weiterbewegung bestimmte Anordnungen zu treffen sind.

1. Laufen über das ruhig gehaltene Seil von Einzelnen oder Paaren. Der Ablauf geschieht: a) auf den Zuruf des Lehrers; b) nach bestimmter Anzahl von Schritten
2. Springen über das ruhig gehaltene Seil von Einzelnen oder Paaren.
   a) aus dem Stande mit gleichen Füßen; b) mit Anlauf und Aufsprung eines Fußes.
3. Laufen Einzelner unter dem schwingenden Seile fort nach beliebiger Anzahl von Umschwüngen, auf den Zuruf des Lehrers.
4. Uebung 3 von Paaren mit Handfassen oder Armverschränknng.
5. Uebung 3 mit Anordnung besonderer Armhaltungen oder Armbewegungen, z. B. Seit- oder Hochhebhalte, Armkreuzen vor der Brust oder auf dem Rücken, Fliegebewegungen der seitgehobenen Arme, Haspeldrehen der Arme u. s. w.
6. Galopphüpfen seitwärts unter dem schwingenden Seile fort.
   a) von Einzelnen; b) von Paaren in der Gegenstellung mit Handfassen.

5. Schwebestangen.

Lehrplan.

Uebungen des Auf- und Absteigens. Gehen vorwärts mit Unterstützung. Gehen vorwärts in Viererreihen mit Handfassungen. Benutzung der Schwebestangen zu Liegestützübungen.

(Vier Schwebestangen sind gleichlaufend in Entfernung von etwa $1^1/_2$ Armlängen nebeneinander aufgestellt.)

1. Aus dem Querstande vorlings mit Handfassung in Viererreihen, Auf- und Absteigen in der Weise, daß in der ersten Zeit der linke Fuß (Fuß auswärts gedreht) aufgestellt wird, in der 2. Zeit ein Erheben zum Stand auf der Stange mit Stellen des rechten Fußes vor den linken geschieht, in der 3. Zeit der rechte und in der 4. Zeit der linke Fuß wieder zum Stand auf den Boden niedergestellt wird. In der 5.—8. Zeit beginnt die Uebung rechts; die Arme werden beim Stande auf der Stange entweder gesenkt gehalten oder leicht abgerundet erhoben. (Statt der Handfassung Ergreifen einer Springstange).

2. Schnelles Auf- und Absteigen.
3. Aufsteigen aus dem Seitstande zum Seitstande mit Unterstützung durch einen vor der Stange stehenden Schüler. (Der Unterstützende steht dem Aufsteigenden gegenüber und reicht ihm beim Aufsteigen die Hände.)

(Die Uebungen 1 und 2 werden von je 8 Schülern, die an den Stangenenden Aufstellung nehmen, ausgeführt; bei der Uebung 3 können 24 oder 32 Schüler zu gleicher Zeit beschäftigt werden.)

4. Gehen vorwärts über die Stangen mit Unterstützung. a) Zwischen den 4 Stangen gehen 3 Schüler und außerdem schreitet ein Schüler außen neben der Stange. (Die Beibehaltung der Vierteilung ist des Wechsels wegen angebracht.) Die Uebenden reichen sich die Hände; b) wie a) doch die auf der Erde Gehenden gehen rückwärts.
5. Wie 4, doch nur 8 Schritte auf der Stange, dann weiter gehen auf der Erde, mit Antreten einer neuen Reihe nach je 8 Schritten.
6. Gehen über die Stangen in der durch Handfassung verbundenen Viererreihe oder mit Erfassen einer Springstange.
7. Ausführung der Uebung 6 so, daß nach 8 Schritten immer eine neue Reihe die Stange betritt.

(Auf ein leichtes und gefälliges Abspringen von den Stangen ist besonderer Wert zu legen — als passende Gelegenheit zur Einübung des Tiefsprunges.

8. Einübung des Seitliegestützes (Bild 19). Die Stangen werden entweder gleichlaufend in größerer Entfernung, oder im Viereck aufgestellt. Vor jeder Stange nehmen 6–8 Schüler Aufstellung, die in der 1. Zeit ein tiefes Kniebeugen mit Stütz der Hände auf die Stangen ausführen, in der 2. Zeit mit den Füßen rückwärts zum Liegestütz springen, in der 3. Zeit zum Hockstande vorspringen und sich in der 4. Zeit zum Stand aufrichten.

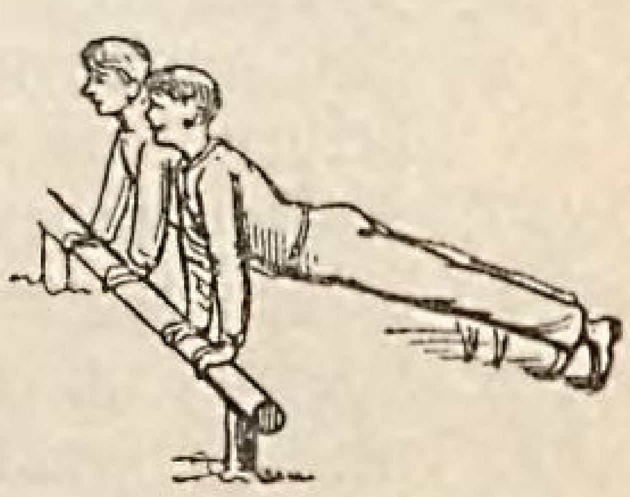


Bild 19.
Seitliegestütz.

9. Fortgesetzter Wechsel von Hockstand und Liegestütz.
10. Heben eines Armes oder eines Beines im Liegestütz.
11. Querliegestütz zwischen zwei Stangen, Füße auf der Erde.
12. Querliegestütz zwischen zwei Stangen, Füße auf den Stangen.
13. Wechsel von Querliegestütz, Füße auf der Erde und Füße auf den Stangen.
14. Im Querliegestütz, Füße auf den Stangen, Fortbewegen vorwärts und rückwärts als Gehen auf Händen und Füßen.
15. Querliegestütz an einer Stange, Füße auf der Erde. (Bild 20.)

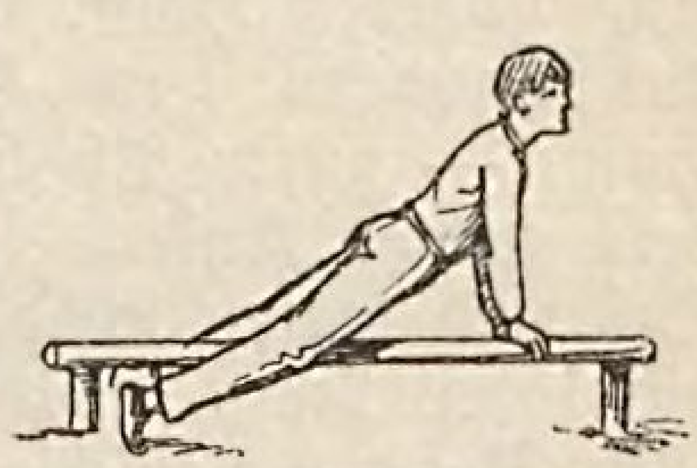


Bild 20.
Querliegestütz an einer Schwebestange.

6. Barren.

Lehrplan.

Bei ungleich hohen Holmen: Liegehang am niederen Holm bei Griff am höheren aus dem Außenseitstand. Bei gleichhohen Holmen: Seit- und Querliegehang.

Aus dem Außenseitstande vorlings zum höheren Holm, ristgriffs an diesem:

1. Aufschwingen zum Seitliegehange mit einem Kniegelenk auf dem niedrigen Holm und zurück zum Stand.
2. Im Liegehange wie ihn Uebung 1 angiebt: a. Armbeugen und -strecken, b. Griffwechsel mit einer Hand nach der andren, c. Ueber- und Unterdurchgreifen zum Kreuzgriff und zurück, d. Uebergehen zum Unterarmhang und zurück, e. Auflegen des freien Beines zum Hang mit beiden Knieen, f. Stemmen des gestreckten freien Beines unter den höheren Holm, g. Wechsel des Hanges mit dem linken und dem rechten Knie.
3. Aufschwingen zum Liegehange mit beiden Knieen und in demselben die unter Uebung 2a—d angegebenen Uebungen, sowie e. Strecken der Beine und Schieben zum Liegen auf dem Gesäß und zurück zum Liegehang.
4. Uebung 1—3 an gleichhohen Holmen. (Bild 21.)

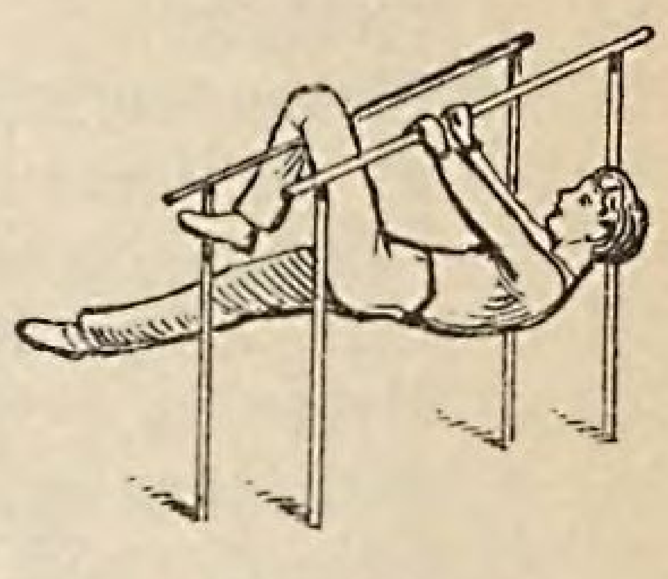


Bild 21. Seitliegehang mit einem Kniegelenk.

Aus dem Querstande vorlings zum Barrenende mit Speichgriff an beide Holme:

5. Aufschwingen zum Querliegehange, mit dem linken (rechten) Bein am linken (rechten) Holm. (Bild 22.)
6. Aufschwingen zum Querliegehange, mit beiden Knieen an beiden Holmen.
7. Aufschwingen zum Querliegehange, mit beiden Knieen an einem Holm.
8. Wechsel in den unter 5—7 angegebenen Hangarten, sowie Armbeugen und -strecken und Uebergreifen an einen Holm und zurück.

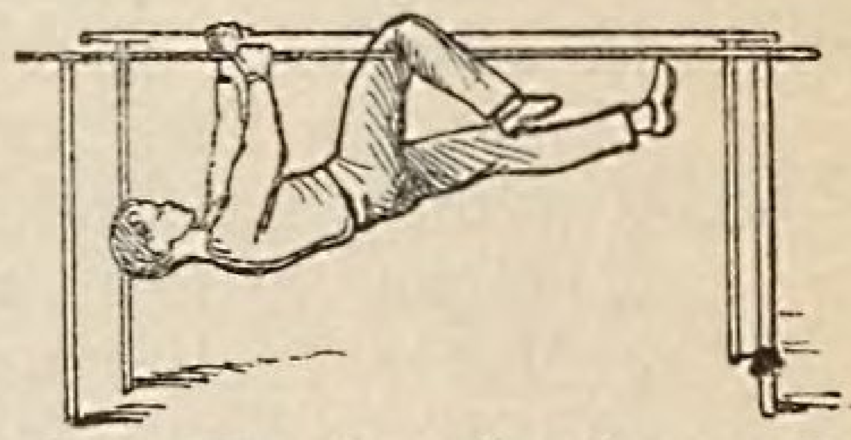


Bild 22. Querliegehang mit einem Kniegelenk.

Beispiel für die Anordnung: 4 Barren sind gleichlaufend in gewisser Entfernung voneinander aufgestellt und die Schüler, in 4 Reihen geteilt, haben im offenen Viereck um die Barren Aufstellung genommen. Auf den Befehl „vor!" gehen die drei Ersten aus jeder Reihe an den ihnen zugewiesenen Barren und nehmen im Außenseitstande vorlings zum höheren Holm Aufstellung. Es folgen die Befehle: Hände — an! Aufschwingen zum Seitliegehange mit dem linken Knie am niederen Holm — auf! Abschwingen zum Stand — ab! Zum Liegehang mit dem rechten Knie — auf! Abschwingen — ab! Hände — ab! Marsch! Bei dem letzten Befehl machen die Schüler links oder rechts um, gehen auf ihren Platz, während gleichzeitig die nächsten Schüler jeder Reihe zum Barren marschieren.

7. Reck.

Lehrplan.

Am niedrigen Reck: Leichtere Uebungen des Hangstandes. Stütz, Liegestütz.

Am kopfhohen Reck: Hang mit gebeugten Armen bei verschiedenen Griffarten, auch als Dauerhang.

Am sprunghohen Reck: Seit- und Querhang bei verschiedenen Griffarten. Beinthätigkeiten im Hang.

Am brusthohen Reck:

1. Einübung des tiefen Hockstandes mit Fassen der Stange rist- oder kammgriffs und zwar entweder so, daß das Fassen der Stange den ersten Teil der Uebung bildet und nach dem Kniebeugen und -strecken die Hände in einer vierten Zeit den Griff aufgeben, oder so, daß mit dem Beugen das Erfassen der Stange mit dem Strecken das Loslassen derselben verbunden wird.
2. Vorhüpfen zum Seithangstande vorlings, rist-, kamm- oder zwiegriffs und Rückhüpfen zum Stand, entweder so, daß dem Vorhüpfen der tiefe Hockstand vorausgeht und zu demselben zurückgekehrt wird, oder so, daß das Vorhüpfen aus dem Stande mit gleichen Füßen bezw. aus einer Rückschrittstellung geschieht.
3. Im Hangstande vorlings: a. Armbeugen und -strecken. b. Handlüften. c. Griffwechsel mit einer Hand nach der andren. d. Ueberher- und Unterdurchgreifen zum Kreuzgriff und zurück. e. Knieheben und -strecken. f. Beinheben und -senken.
4. Aus dem Seitstande vorlings, rist- und zwiegriffs, Rückgehen zum Hangstand und wieder Vorgehen zum Stand.
5. Rückhüpfen zum Hangstand und wieder Vorhüpfen zum Stand. (Die Uebungen des Seitspringens zum Hangstand aus dem Seitstand, sowie der Querhangstand, bleiben besser unberücksichtigt, weil nicht gut mehrere Schüler an einem Gerät beschäftigt werden können.)

Am niedrigen Reck:

6. Sprung zum Seitstütz, und zwar zuerst so, daß in der 1. Zeit Erfassen der Stange und Kniebeugen, in der 2. Zeit Sprung zum Stütz, in der 3. Zeit Absprung zum Hockstand und in der 4. Zeit Aufrichten zum Stand und Loslassen der Stange erfolgt; dann so, daß die ersten beiden und die letzten beiden Zeiten verbunden werden.
7. Fortgesetztes Hüpfen zum Stütz, der Niedersprung wird zum neuen Aufsprung benutzt.

   (Für die Vornahme von Liegestützübungen an tief gestellter Reckstange verweisen wir auf die Liegestützübungen an den Schwebestangen.)

Am kopfhohen Reck: Siehe Lehrplan.

Am sprunghohen Reck:

8. Sprung zum Seithange rist-, kamm- oder zwiegriffs und in dem selben: Fußbeugen- und -strecken, Knieheben und -senken, Fersenheben und -senken, entweder mit einem Bein nach dem andren, mit beiden zugleich oder so, daß das eine Bein die Ausgangshaltung einnimmt, während gleichzeitig das andre zur verlangten Haltung gehoben wird.
9. Sprung zum Querhange speichgriffs und in demselben: Seitgrätschen und -schließen.

8. Kletterstangen.

Lehrplan.

Entwickelung des Kletterschlusses an einer Stange. Auf- und Abklettern. Hang an einer Stange mit gestreckten und

gebeugten Armen, auch als Dauerhang. Hangstandübungen an einer und an zwei Stangen.

An einer Stange:

1. Ergreifen der Stange in Schulterhöhe und Kniebeugen und -strecken bei festem Griff.
2. Mit Erheben zum Zehenstand Ergreifen der Stange in Reichhöhe, tiefes Kniebeugen mit Tiefergreifen der Hände, Hochgreifen mit Erheben zum Zehenstand, Senken zum Stand mit Loslassen.
3. Wiederholtes Auf- und Niederhüpfen bei Griff der Hände in Kopfhöhe.
4. Senken rückwärts zum Hangstande bei Griff der Hände in Brusthöhe, a) mit gestrecktem Körper, b) mit Beugen im Hüftgelenk.
5. Senken seitwärts zum Hangstand. (Griff wie in Uebung 4.)
6. Hangstand wie in Uebung 4, dann a) Hangeln ab- und aufwärts, b) Hangzucken ab- und aufwärts bei gestreckten Beinen und Beugung im Hüftgelenk.
7. Sprung zum Hang a) mit gestreckten, b) mit gebeugten Armen.
8. Dauerhang mit gebeugten Armen.
9. Einnahme des Kletterstandes und zwar so, daß in der 1. Zeit die linke Hand die Stange in Kopfhöhe ergreift und gleichzeitig das linke Bein mit Erheben zum Zehenstande links, von hintenher gegen die Stange gelegt wird, der Fuß befindet sich auf der einen, das Knie auf der andren Seite der Stange. In der 2. Zeit ergreift die rechte Hand die Stange über der linken Hand und das rechte Bein wird gleichzeitig von vornher mit dem Wadenbein gegen die Stange gelegt. In der 3. Zeit läßt die rechte Hand los und das rechte Bein kehrt zur Stellung zurück und in der 4. Zeit kehrt auch das linke Bein und die linke Hand zur Stellung zurück.
10. Einnehmen des Hanges mit Kletterschluß (Bild 23), a) durch Anlegen der Beine nacheinander, b) durch Sprung.
11. Klettern auf- und abwärts ohne besondre Bestimmungen.



Bild 23. Hang mit Kletterschluß an einer Stange.

(Das Klettern selbst ist die Hauptübung, sie soll womöglich zum Schlusse jeder Turnstunde vorgenommen werden.)

An zwei Stangen:

12. Uebung 1—8 an zwei Stangen.
13. Senken vorwärts zum Hangstand aus dem Stande rücklings.
14. Vor-, Rück- und Seithüpfen zum Hangstande bei Griff der Hände in Schulterhöhe.
15. Hangstandwechsel, sowohl rück- und vorwärts wie auch seitwärts.

9. Wagerechte Leiter.

Lehrplan.

Seit- und Querhang bei verschiedenen Griffarten, Beinthätigkeiten im Hang. Hangeln an Ort. Hangeln seitwärts an einem Leiterholm im Außenseithange mit Ristgriff.

1. Seithang mit gestreckten Armen. a. ristgriffs, b. speichgriffs, c. zwiegriffs (rist- und kammgriffs), d. kammgriffs, e. zwiegriffs (speich- und ellengriffs), f. ellengriffs.
   (Rist- und Kammgriff werden als Seithang an den Holmen, Speich- und Ellengriff an den Sprossen ausgeführt.)
2. Beinthätigkeiten im Seithang, als: Knieheben und -senken, Fersenheben und -senken, Seitgrätschen und Schließen.
   (Ueber die Ausführung des Knie- und Fersenhebens siehe Reck, Uebung 8.)
3. Querhang in den verschiedenen Griffarten. (Rist- und Kammgriff an den Sprossen, Speich- und Ellengriff an den Holmen.)
4. Hang mit gebeugten Armen im Seithang, rist- und kammgriffs und Senken zum Hang mit gestreckten Armen.
5. Hangeln an Ort im Seithange rist-, im Querhange speichgriffs.
6. Hangeln seitwärts im Seithange ristgriffs.

10. Schräge und senkrechte Leiter.

Lehrplan.

Auf- und Absteigen an der oberen und unteren Seite der schrägen Leiter, sowie an der senkrechten Leiter, ohne Takt. Hang mit gestreckten und gebeugten Armen an der schrägen Leiter, auch als Dauerhang.

1. Aufsteigen und Absteigen vorlings an der oberen Seite der schrägen Leiter mit Griff der Hände an den Sprossen oder Holmen.
2. Aufsteigen wie vorher, dann Kehrt machen und Absteigen rücklings.
3. Uebung 1 an der senkrechten Leiter.
4. Aufsteigen wie in Uebung 1, dann Kehrtmachen mit Uebergehen zum Grätschsitz und Abgleiten.
5. Aufsteigen wie in Uebung 1, Uebergehen zum Grätschsitz und Abgleiten.
6. Auf- und Absteigen an der unteren Seite der schrägen Leiter.
7. Aufhüpfen zum Hang mit gestreckten Armen an der schrägen Leiter, speich-, rist- oder kammgriffs.
8. Uebung 6 mit gebeugten Armen, auch als Dauerhang.
9. Hang rücklings mit gestreckten Armen an der senkrechten Leiter.

Spiele.

Siehe VI. Klasse, Seite 12 und 13.

Vierte Klasse.

Ordnungs- und Freiübungen.

I. Lehrplan.

a. Ordnungsübungen.

Das Bilden von Flanken- und Stirnreihen mit Ortsveränderungen und mit Reihungen an den Ersten, den Letzten oder einen Mittleren. Fortgesetzte Reihungen in Paaren und in Viererreihen, ohne und im Wechsel mit Schritten an Ort. Das Umkreisen in Stirn- und in Flankenpaaren. Hinterziehen größerer Reihen einer Stirnlinie und wieder Nebenziehen, sowie Nebenziehen aus der Flankenlinie zur Flankensäule und Hinterziehen mit Gegenzug. Das Staffeln der Reihen aus der Stirnlinie durch Vor- und Rückwärtsgehen, aus der Flankenlinie durch Seitwärtsgehen und Rückbildung zur geschlossenen Reihe. Oeffnen kleinerer Reihen zu einem Abstande von bestimmter Schrittzahl. Wechsel des Oeffnens und Schließens der Reihen mit Taktschritten an Ort, oder mit Einlage leichter Freiübungen. $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen, auch während des Gehens an Ort. Einfache Arten des Viereckgehens. Der Winkelzug. Benutzung der erlernten Uebungen zu einem einfachen Reigen und Aufmarsch.

b. Freiübungen.

Verbindungen von Armheben, -beugen und -strecken, mit einem und mit beiden Armen. Wechsel und Verbindungen aller im Vorjahre erlernten Arm- und Beinübungen. Kreuzschrittstellung. Fußwippen in den Schrittstellungen. Beugen und Strecken des zu einer Schrittstellung gestellten Beines. Rumpfbeugen in den Schrittstellungen, auch mit einfachen Armübungen. Rumpfdrehen. Hüpfen auf beiden Beinen mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen. Hinken an Ort. Laufen an und von Ort. Vorwärtsgehen mit Nachstellen. Gehen mit Fußschlagen und Spreizen. Galopphüpfen. Armthätigkeiten im Umzuge der Reihe.

II. Ausführungen.

1. Das Bilden von Flanken- und Stirnreihen mit Ortveränderungen und mit Reihungen an den Ersten, an den Letzten oder an einen Mittleren. In jeder neuen Aufstellung werden einige der bereits erlernten Freiübungen vorgenommen.

An die am gewöhnlichen Aufstellungsort in einer Stirnreihe aufgestellten Schüler ergehen die Befehle:

Der Erste soll sich am entgegengesetzten Ende der gegenüberliegenden Wandseite Aufstellen — lauf! Alle sollen sich mit Richtung nach dem Ersten Aufstellen — lauft!

1. Den linken Arm Vorheben — hebt! Den linken Arm Senken und den rechten Vorheben — hebt! Wechsel der Armhaltung — um! Den linken Arm Senken — senkt!
   Am gewöhnlichen Aufstellungsorte Aufstellen — lauft! Der Letzte soll sich dem Ersten gegenüber an der andren Wandseite Aufstellen — lauf! Alle sollen sich mit Richtung nach dem Letzten Aufstellen — lauft! Rechts — um! Im Umzuge links — marsch! Ist der Erste am ursprünglichen Aufstellungsort angelangt: Halt!
2. Fortgesetztes Seitheben und Senken der Arme — hebt! 1! 2! (Soll die Uebung beendigt werden, so wird im Augenblicke des Senkens „Halt!" geboten.)
3. 4 Taktschritte an Ort mit gesenkten und 4 Schritte mit seitgehobenen Armen — marsch! — Halt!
4. Die Hände auf die Schultern der Vorgereihten Auflegen — legt! Armsenken — senkt!
5. Auflegen der Hände — 1! Seithebhalte der Arme — 2! Auflegen — 3! Armsenken — 4!
   Links — um!

Nun werde auch einem Schüler, der in der Mitte der Reihe steht, ein Aufstellen an der Gegenseite, mit dem Gesichte nach der aufgestellten Reihe hin befohlen und dann angeordnet, daß sich erst der Teil der Reihe, welcher rechts von ihm stand, wieder rechts von ihm, dann der Teil, der links von ihm stand, links von ihm aufstellen soll; oder es wird befohlen, daß beide Hälften zugleich den Wechsel der Aufstellung vornehmen. Nach erneuter Aufstellung am gewöhnlichen Orte wird die Reihe in zwei Hälften geteilt und das Aufstellen in zwei Stirnreihen, die zweite 4 Schritt vor der ersten, befohlen.

2. Oeffnen großer Flankenreihen durch Rückwärtsgehen. Schließen durch Vorwärtsgehen. Abzählen zu Paaren. Seitwärtsgehen der Ersten (Zweiten). (Staffeln kleinster Reihen.) $^1/_2$ Drehungen.

Der in zwei (4) Stirnreihen aufgestellten Schülerschar wird befohlen: Rechts — um! Die Hände auf die Schultern des Vorgereihten Auflegen — legt! Oeffnen rückwärts — marsch! (Außer dem

Ersten gehen Alle mit kleinen Schritten soweit rückwärts, daß bei gestreckten Armen der Vorgereihte nur noch mit den Fingerspitzen berührt wird.) Hände — ab! Schließen vorwärts — marsch! Wiederholung des Oeffnens. 4 Schritte an Ort mit $1/4$ Drehung links auf den 1. und 3. Schritt — marsch! Schließen vorwärts — marsch! Wiederholung des Oeffnens vom Letzten aus und wieder 4 Schritte an Ort mit zwei $1/4$ Drehungen links. Der Erste läuft die Reihe entlang und zählt zu Paaren ab — lauf! Alle Ersten zwei Schritte links seitwärts — marsch! Links — um! Einübung der $1/2$ Drehungen sowohl aus der Stellung wie auch aus dem Taktgehen an Ort, auf die Befehle: Links (rechts) kehrt — um! (Da bei den Uebungen der Soldaten nur die $1/2$ Drehung links Verwendung findet, so ist eine Bevorzugung dieser Drehung auch im Turnunterrichte erlaubt, wir müssen aber auch die $1/2$ Drehung rechts berücksichtigen, da dieselbe bei mancherlei Ordnungsübungen Verwendung findet.)

3. Freiübungen. Armbeugen und -strecken, ohne und in Verbindung mit Schrittstellungen, Fuß- und Kniewippen.

1. Beugen der Arme — 1!
   Vorstrecken — 2!
   Beugen — 3!
   Senken der Arme — 4!
2. Uebung 1 in Verbindung mit Vorstellen und Stellung in der 2. und 3. bezw. 6. und 7. Zeit, links und rechts im Wechsel — beugt!
3. Beugen der Arme, Hochstrecken, Beugen und Senken — beugt!
4. Uebung 3 in Verbindung mit Rückstellen, in der in Uebung 2 angegebenen Weise.
5. Beugen eines Armes, Seitstrecken, Beugen und Senken, links und rechts im Wechsel — beugt!
6. Uebung 5 mit Seitstellen des gleichseitigen Beines, in der in Uebung 2 angedeuteten Weise.
7. Uebung 1 in Verbindung mit Kniewippen in der 2. und 3. Zeit.
8. Uebung 3 in Verbindung mit Fußwippen in der 2. und 3. Zeit.
9. Uebung 5 in Verbindung mit Kniewippen in der 2. und 3. und Fußwippen in der 6. und 7. Zeit.

4. Aus der Flankenreihe Bildung der Stirnsäule von Paaren durch Nebenreihen nacheinander und fortgesetzte Reihungen in den Paaren.

Aufstellung in zwei Stirnreihen und $1/4$ Drehung zu Flankenreihen. **Befehle:** Taktgehen an Ort — marsch! Nacheinander zu Paaren links Nebenreihen — marsch! Rechts Hinterreihen — marsch! (Nur das erste Nebenreihen, welches lediglich zum Zwecke der Bildung von Paaren erfolgt, wird nacheinander ausgeführt; alle folgenden Reihungen geschehen gleichzeitig. Ueberhaupt gilt die gleichzeitige Ausführung immer als selbstverständlich, wenn nicht das „nacheinander" im Befehle besonders verlangt wird.) Links — um! Dann weiter:

1. Links Vorreihen der Ersten und 2 Schritte an Ort, im Wechsel mit links Nebenreihen der Zweiten und

2 Schritten an Ort — marsch! Halt! Rechts Hinterreihen der Zweiten und 2 Schritte an Ort, im Wechsel mit rechts rückwärts Nebenreihen der Ersten und 2 Schritten an Ort — marsch! (Der Reihenkörper bewegt sich bei den vorstehenden Uebungen, bei denen die Bildung der Flankensäule mit der Bildung der Stirnlinie abwechselt, entweder schräg vorwärts oder schräg rückwärts.)
Alle acht Schritt vorwärts — marsch!
2. Uebung 1 mit links Hinter- und links rückwärts Neben- und darauf mit rechts Vor- und rechts Nebenreihen.
Alle vier Schritt rückwärts — marsch!
3. Die Ersten reihen sich links vor, links rückwärts neben, rechts hinter und rechts neben und verweilen nach jeder Reihung 2 Taktzeiten in der neuen Stellung. Darauf entsprechende Ausführung dieser Uebungen von den Zweiten.

Nach Herstellung der Flankensäule von Paaren aus der Stirnlinie durch Vorreihen der Ersten und Oeffnen der Paare vorwärts zu 2 Schritt Abstand:

5. Freiübungen: Armheben und Schrittstellungen.

1. Vorstellen links und Vorheben des linken Armes — 1!
Stellung — 2!
Vorstellen rechts und Vorheben des rechten Armes — 3!
Stellung — 4!
2. Vorstellen und Stellung links und rechts, im Wechsel mit Vorheben und Senken des linken und rechten Armes — stellt!
3. Vorstellen links in Verbindung mit Vorheben beider Arme — 1!
Eine Zeit Verweilen in dieser Stellung — 2!
Stellung mit Senken der Arme — 3!
Eine Zeit Verweilen in der Stellung — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.
4. Verbindung von Seitstellen und Seitheben, entsprechend der Uebung 1.
5. Wechsel von Seitstellen und Seitheben, entsprechend der Uebung 2.
6. Seitstellen in Verbindung mit Seitheben des gleichseitigen Armes — 1!
In dieser Stellung Hochheben dieses Armes — 2!
Senken des gehobenen Armes zur Seithebhalte — 3!
Stellung mit Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.
7. Rückstellen mit Vorheben der Arme — 1!
Eine Zeit Verweilen — 2!
Stellung mit Senken der Arme — 3!
Eine Zeit Verweilen — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.
8. Zweimal Vorhochheben und Vornabsenken der Arme im Wechsel mit Rückstellen und Stellung, links und rechts im Wechsel — stellt!
9. Rückstellen mit Vorheben des gleichseitigen Armes — 1!
In dieser Stellung Hochheben dieses Armes — 2!
Senken zur Vorhebhalte — 3!
Stellung mit Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.

6. Winkelzug. Aufmarsch.

Der im Umzuge ziehenden Flankenreihe wird die Anordnung gegeben, daß die Ecken des Uebungsraumes nicht mehr in einer gewissen Abrundung umschritten werden sollen, sondern, daß jeder Einzelne in den Ecken mit scharfer 1/4 Drehung seine Gangrichtung ändert und bis zur nächsten Ecke weiter zieht, in welcher abermals die Drehung erfolgt. Es wird den Schülern dann gesagt, daß diese Drehung der ziehenden Flankenreihe mit dem Worte „Winkelzug" bezeichnet wird, und daß dieser nun auch an andern Stellen auf den Befehl: **Winkelzug links (rechts) — marsch!** (Bild 24) ausgeführt werden soll. An beliebiger Stelle ergehen also dann an den Führer der im Umzuge links ziehenden Flankenreihe die Befehle: Winkelzug links — marsch! und ist der Führer auf der Umzugsbahn angekommen: Im Umzuge rechts — marsch! Dann: **Winkelzug rechts — marsch!** und schon nach wenigen Schritten des Führers wieder: **Winkelzug links — marsch! Im Umzuge links — marsch!** u. s. w. Auch wird angeordnet, daß ein Winkelzug links durch die Mitte des Uebungsraumes immer mit einem Umzuge links auf 3/4 der Umzugsbahn wechseln soll. (Diese Uebung namentlich im Laufen.)

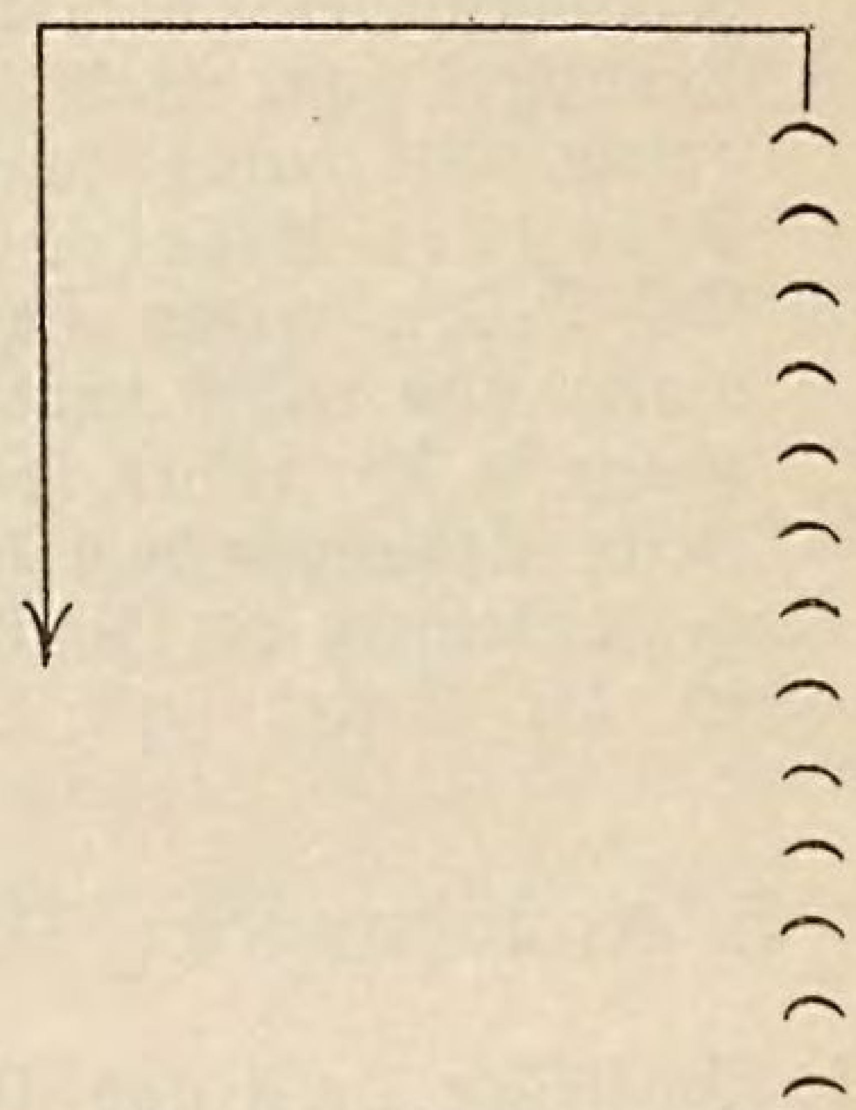


Bild 24. Winkelzug links.

Aufmarsch.

Eine Flankenreihe durchzieht die lange Mittellinie des Uebungsraumes und, an der Gegenseite angekommen, schreitet abwechselnd ein Schüler im Umzuge rechts, der andre im Umzuge links weiter. Beim Begegnen Bildung von Paaren, Zug durch die Mitte und abwechselnder Umzug der Paare, die sich beim Begegnen zu Viererreihen vereinigen und die Mitte durchziehen. Stehen alle Schüler in Viererreihen in der Mitte des Uebungsraumes, dann „**Halt!**" **Hand in Hand — faßt! Oeffnen der Reihen nach außen zu doppelter Armlänge Abstand — marsch! Hände — ab! Links — um!**

7. Freiübungen: Fußwippen in den Schrittstellungen, ohne und mit Verbindung von Armübungen.

(Bei den folgenden Schrittstellungen soll auch der gestellte Fuß mit der ganzen Fußsohle auf den Boden gesetzt werden.)

1. Vorstellen links — 1!
   Heben zum Zehenstand — 2!
   Senken zum Sohlenstand — 3!
   Stellung — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
2. Uebung 1 mit Vorheben und Senken der Arme in der 1. und 4. bezw. 5. und 8. Zeit — stellt!
3. Uebung 1 mit Vorheben der Arme, Beugen, Vorstrecken und Senken — stellt!

4. Seitstellen links — 1!
   Fußwippen in einer Zeit — 2!
   Stellung — 3!
   In der 4. bis 6. Zeit rechts.
5. Uebung 4 mit Seitheben und Senken des gleichseitigen Armes in der 1. und 3., bezw. 4. und 6. Zeit — stellt!
6. Uebung 4 mit Seitheben beider Arme, Armkreuzen vor der Brust und Senken — stellt!
7. Rückstellen links — 1!
   Heben zum Zehenstand — 2!
   Senken zum Sohlenstand — 3!
   Stellung — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
8. Uebung 7 mit Vorhochheben der Arme in der 1. bezw. 5. und Vornabsenken in der 4. bezw. 8. Zeit — stellt!
9. Uebung 7 mit Vorhochheben der Arme, Beugen, Hochstrecken und Vornabsenken — stellt.

8. Nebenreihen in der Stirnsäule, Vor- und Hinterreihen in der Flankensäule der Paare.

Das Nebenreihen in der Stirnsäule der Paare, durch welches entweder der Rechtsstehende zum Linksstehenden oder umgekehrt der Linksstehende zum Rechtsstehenden wird, geschieht mit Kreisen vor oder hinter dem Stehenbleibenden vorüber. Für dieses Nebenreihen sind drei Schritte und ein Schlußtritt erforderlich; dieser Schlußtritt wird beim Nebenreihen vornvorüber, welches anfangs mit Armverschränkung vorlings geübt werde, mit $^5/_8$ Drehung links beim Nebenreihen links und $^5/_8$ Drehung rechts beim Nebenreihen rechts ausgeführt. Für das Vor- und Hinterreihen ist es zweckmäßig, die Reihung als „links vorüber“ zu bezeichnen, wenn das Vorüberziehen an der linken Seite des Stehenbleibenden geschieht, da die Bezeichnung „mit Kreisen links (rechts)“ den Schülern nicht gleich geläufig ist. Es ist aber gut, den Schülern klar zu machen, daß sie beim Vorreihen links vorüber ein Kreisen rechts ausführen, während sie beim Hinterreihen links vorüber auch links kreisen. Diese Reihungen geschehen ebenfalls mit 3 Schritten und einem Schlußtritt; beim Hinterreihen links soll die Reihung mit einer $^1/_2$ Drehung links begonnen und beendigt werden.

1. Die Ersten links Nebenreihen, hintenvorüber — marsch! (Bild 25a.) Ausführung der Uebung von den Zweiten und weiterhin mit rechts Nebenreihen.
2. Uebung 1 vornvorüber (Bild 25b.) (Zur Erleichterung lasse man anfangs die Paare Armverschränkung vorlings nehmen und solche bei der Reihung beibehalten.)

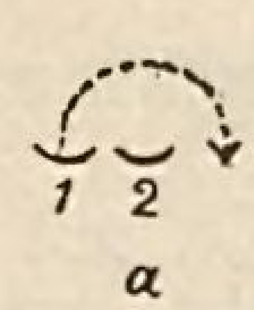


Bild 25a.
Links Nebenreihen der Ersten, hintenvorüber.



Bild 25b.
Links Nebenreihen der Ersten, vornvorüber.

3. 4 Schritte an Ort im Wechsel mit Uebung 1.
4. Beugen der Arme, Hochstrecken, Beugen und Senken, im Wechsel mit Nebenreihen vornvorüber, ohne Armverschränkung.

Nach Bildung der Flankensäule durch 1/4 Drehung links.

5. Einübung des Vorreihens, sowohl links wie rechts vorüber, auf den Befehl: Vorreihen, links (rechts) vorüber — marsch! (Bild 26 a.)
6. Einübung des Hinterreihens, sowohl links wie rechts vorüber, auf den Befehl: Hinterreihen, links (rechts) vorüber — marsch! (Bild 26 b.)

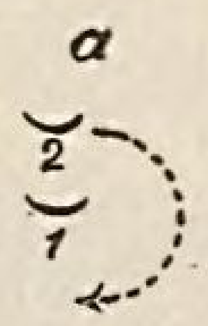


Bild 26 a.
Vorreihen der Zweiten, links vorüber.

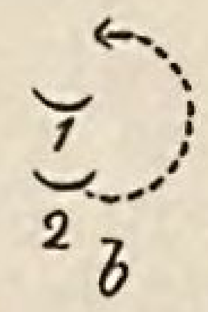


Bild 26 b.
Hinterreihen der Zweiten, links vorüber.

7. Zwei Schritte links und zwei Schritte rechts seitwärts mit Nachstellen, wechseln mit Vorreihen, links vorüber, und zwar erfolgt auf das Vorreihen des einen, sofort das Vorreihen des anderen. Die Uebung erfordert also 16 Taktzeiten.
8. Seitheben, Hochheben, Senken zur Seithebhalte und Senken, abwechselnd rechts und links, soll mit Hinterreihen, rechts vorüber, wechseln, und zwar folgt, wie in der Uebung 7, auf das Hinterreihen des einen, sofort das Hinterreihen des anderen. Es ergeben sich also wieder 16 Taktzeiten.

9. Gehen und Laufen an Ort und von Ort, sowie vorwärts Gehen mit Nachstellen im Umzuge der Stirnsäule von Paaren.

(Die Paare haben Armverschränkung vorlings.)

Befehle: Im Umzuge links — marsch! An Ort — marsch! Laufen an Ort — lauft! Gehen — marsch! 4 Schritte an Ort Gehen, im Wechsel mit 8 Schritten an Ort Laufen — marsch! 4 Schritte vorwärts Gehen im Wechsel mit 8 Schritten an Ort Laufen — marsch! Gewöhnlicher Gang, vorwärts — marsch! 8 Schritte Laufen vorwärts und 4 Schritte Gehen an Ort — lauft! Gewöhnlicher Gang — marsch! 8 Schritte Laufen vorwärts, im Wechsel mit 4 Schritten Gehen vorwärts — lauft! Gewöhnlicher Gang — marsch!

Dann weiter: Einübung des Gehens vorwärts mit Nachstellen.

a) Mit fortgesetztem Nachstellen des rechten oder linken Beines;
b) 2 Schritte mit Nachstellen rechts im Wechsel mit 2 Schritten mit Nachstellen links;
c) 1 Schritt mit Nachstellen rechts im Wechsel mit 1 Schritt mit Nachstellen links;
d) 8 Schritte gewöhnlicher Gang im Wechsel mit Uebung b;
e) 4 Schritte gewöhnlicher Gang im Wechsel mit Uebung c. Ist das Gehen mit Nachstellen eingeübt, so wird verlangt, daß auf den Befehl: Gehen mit Nachstellen — marsch! immer Uebung c. ausgeführt wird.

10. Umkreisen in der Stirnlinie der Paare und in der Flankensäule der Paare.

Bildung der Stirnlinie von Paaren aus der Stirnreihe durch nacheinander folgendes Vortreten je der Zweiten um einen Schritt mit Schlußtritt in der zweiten Zeit und folgendem gleichzeitigem Zurückgehen der Zweiten.

Befehl: Nacheinander je die Zweiten einen Schritt vorwärts mit Schlußtritt in der zweiten Zeit — marsch! Alle Zweiten einen Schritt rückwärts — marsch!

Nachdem so die Paare gebildet sind:

1. Die Ersten umkreisen die Zweiten und darauf die Zweiten die Ersten, vornvorüber beginnend in der Weise, daß auf je 1/4 des Kreises 2 Schritte an Ort folgen — marsch! (Bild 27 a.)



Bild 27a. Die Ersten umkreisen die Zweiten, vornvorüber.

2. Uebung 1, hintenvorüber. (Bild 27b.) (Wie beim Nebenreihen vornvorüber wird das Kreisen, welches hintenvorüber beginnt, mit 5/8 Drehung beendigt. Das Umkreisen erfordert 7 Schritte und einen Schlußtritt.



Bild 27b. Die Ersten umkreisen die Zweiten, hintenvorüber.

3. Uebung 1 und 2 ohne Unterbrechung des Kreisens durch Zwischentritte, doch sollen vor jedem Umkreisen 8 Schritte an Ort ausgeführt werden.
4. Uebung 3, dem Umkreisen gehen 4 Schritte vor- und 4 Schritte rückwärts derjenigen, die das Umkreisen auszuführen haben, voraus.

Nach Bildung von Flankenpaaren durch Hinterreihen der Ersten:

5. Die Ersten umkreisen die Zweiten und darauf die Zweiten die Ersten, links (rechts) hin beginnend (Bild 28 a und b), und dem Umkreisen gehen immer 8 Schritte an Ort voraus.

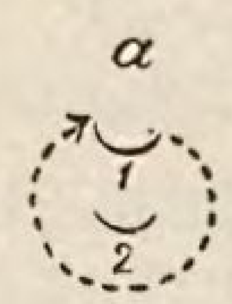


Bild 28a.

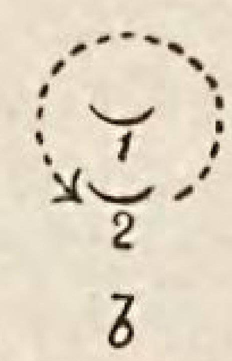


Bild 28b.

a. Die Ersten umkreisen die Zweiten, linkshin beginnend.
b. Die Zweiten umkreisen die Ersten, linkshin beginnend.

6. Uebung 5, aber den 8 Schritten an Ort wird Beugen der Arme, Hochstrecken, Beugen und Senken, jede Bewegung auf den ersten von 2 Schritten zugeordnet.
7. Uebung 5, aber dem Umkreisen wird die Armübung von Uebung 6 zugeordnet.
8. Uebung 5, aber statt der 8 Schritte an Ort immer 2 Schritte links seitwärts mit Nachstellen rechts und 2 Schritte rechts seitwärts mit Nachstellen links.

11. Im Umzuge der Stirnsäule von Paaren: Gehen mit Fußschlagen und Spreizen, sowie Galopphüpfen vorwärts.

1. Gehen mit 2 Mal Fußschlagen — marsch! (Die Fußspitze schlägt in der Schrittstellung vorwärts, vor dem Niedersetzen, zweimal auf den Boden.
2. 8 Schritte gewöhnlicher Gang im Wechsel mit Uebung 1.

3. Gehen mit Vorspreizen — marsch! (Das Bein spreizt in einer ersten Zeit vor und wird dann erst niedergestellt.)
4. 4 Schritte gewöhnlicher Gang im Wechsel mit Uebung 3.
5. Galopphüpfen links (rechts) vorwärts — hüpft!
6. 4 Galopphüpfe links im Wechsel mit 4 Galopphüpfen rechts vorwärts — hüpft!
7. 8 Schritte gewöhnlicher Gang im Wechsel mit Uebung 6. (Das Galopphüpfen findet in einem etwas schnelleren Zeitmaß als das gewöhnliche Gehen statt; man ordnet daher beim Wechsel von gewöhnlichem Gang und Galopphüpfen auch für den ersteren das Zeitmaß des Galopphüpfens an.)

12. Hinterziehen (Hinterreihen) größerer Reihen einer Stirnlinie zur Stirnsäule und wieder Nebenziehen (Nebenreihen), sowie Nebenziehen (Nebenreihen) aus der Flankenlinie zur Flankensäule und Hinterziehen (Hinterreihen) mit Gegenzug.

An die auf der langen Mittellinie des Uebungsraumes aufgestellte, und in Achter- (Zwölfer-) Reihen eingeteilte Stirnlinie ergeht der Befehl: Zur Stirnsäule rechts Hinterziehen — marsch! Alle Reihen, außer der ersten, führen eine $1/4$ Drehung rechts aus und nun zieht, entweder eine Reihe nach der andren, hinter die erste Reihe, nach der sie sich zum Schluß, nach ausgeführter $1/4$ Drehung links, richten, oder alle Reihen führen zu gleicher Zeit dieses Ziehen aus. (Bild 29.)

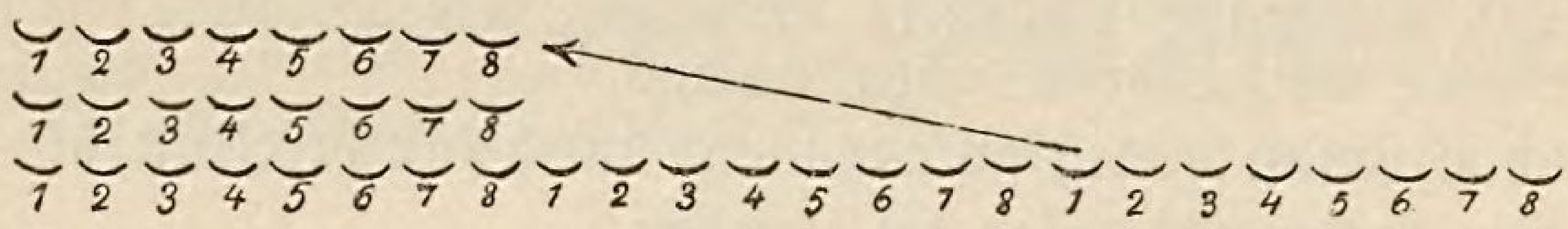


Bild 29. Zur Stirnsäule rechts Hinterziehen.

Beim Befehl: Zur Stirnlinie links Nebenziehen — marsch! erfolgt erst $1/4$ Drehung links und nach dem Nebenziehen zum Schluß $1/4$ Drehung rechts. Dabei haben die Letzten der Reihen, welche voranziehen, genau darauf zu achten, daß sie möglichst ihren ersten Standort wieder einnehmen. Ist ihnen aber das nicht ganz geglückt, so verbessert jede Reihe, sobald sie an ihrem Platz angekommen ist, durch rechts oder links seitwärts Gehen, den Fehler. Desgleichen wird das Hinterziehen links und das Nebenziehen rechts eingeübt und weiter nach einer $1/4$ Drehung rechts: Zur Flankensäule, mit einem Abstande von 2 Schritten von Reihe zu Reihe, links Nebenziehen — marsch! (Diese Art des Nebenziehens wurde schon im Vorjahre eingeübt und bedarf keiner weiteren Erklärung, (siehe V. Kl. Nr. 8). Das Rückbilden zur Flankenlinie erfolgt auf den Befehl: Mit Gegenzügen und Anreihen, Gegenzug rechts beginnt, Hinterziehen zur Flankenlinie — marsch! Auf den Befehl „marsch!" führen alle Reihen, außer der ersten einen Gegenzug rechts aus. Die zweite Reihe gelangt, sobald ihr Führer in die Richtung mit dem Letzten der stehengebliebenen ersten Reihe gekommen ist, mittels Gegenzuges links zur Aufstellung hinter dieser Reihe. Die übrigen Reihen setzen den Gegenzug rechts nur solange fort, bis sie sich mittels Gegenzuges links der anfangs rechts neben ihnen stehenden Reihe anreihen können, und, indem sie dieser folgen, gelangt eine Reihe nach der andren, mit mehr oder weniger Schlängelzügen an ihren Platz. Die Uebung werde auch so angeordnet, daß die zweite

Reihe beim Gegenzuge rechts vor dem Führer der ersten Reihe vorüberzieht und dadurch jede Reihe mittels schließlichen Gegenzuges rechts an ihren Platz gelangt.

Wiederholung der Uebungen mit: Rechts Nebenziehen zur Flankensäule und nach einer halben Drehung der Flankenlinie auch mit Ziehen neben die letzten Reihen.

Nach abermaliger Herstellung der Flankensäule in der zuerst beschriebenen Weise wird befohlen: Erste Rotte, Hand in Hand — faßt! Oeffnen der Rotten rechts seitwärts — marsch! Hände — ab! Links — um! Vorderste Reihe, Hand in Hand — faßt! Oeffnen der Reihen links seitwärts — marsch! Hände — ab!

13. Freiübungen: Wechsel von Beinspreizen, Knie- und Fersenheben mit Armübungen.

1. Vorspreizen links — 1!
   Stellung — 2!
   Vorspreizen rechts — 3!
   Stellung — 4!
   Vorheben des linken Armes — 5!
   Senken — 6!
   Vorheben rechts — 7!
   Senken — 8!
2. Nach Einteilung in 1. und 2. Rotten Uebung 1 so, daß die ersten Rotten mit der Beinübung, die zweiten mit der Armübung beginnen.
3. Seitspreizen und Stellung, links und rechts, im Wechsel mit zweimal Seitheben und Senken beider Arme — spreizt!
4. Anordnung der Uebung 3, wie in Uebung 2 angegeben ist.
5. Rückspreizen und Stellung, links und rechts, im Wechsel mit Vorheben der Arme, Hochheben, Senken zur Vorhebhalte und Senken — spreizt!
6. Anordnung der Uebung 5 wie in Uebung 2.
7. Knieheben mit Schlag auf den Oberschenkel und Niederstellen, links und rechts, im Wechsel mit Armbeugen, Vorstrecken, Beugen und Senken — hebt!
8. Anordnung der Uebung 7 wie in Uebung 2.
9. Fersenheben mit Erfassen des Fußgelenks mit der gleichseitigen Hand und Niederstellen, links und rechts, im Wechsel mit Armbeugen, Hochstrecken, Beugen und Senken — hebt!
10. Anordnung der Uebung 9 wie in Uebung 2.

14. Das Staffeln der Viererreihen einer Stirnlinie durch Vor- und Rückwärtsgehen.

(Ist die Schülerschar zu groß, um in einer Stirnlinie Aufstellung zu finden, so wird die Aufstellung in zwei Stirnlinien angeordnet, wie schon früher bemerkt ist, diese müssen dann für diese Uebung 8 Schritte voneinander entfernt stehen.)

Herstellung der Stirnlinie von Viererreihen aus der Stirnreihe durch die Befehle: Nacheinander zu Vieren rechts Hinterreihen — marsch! und ist die Säule gebildet: Links Nebenreihen — marsch!

Dann weiter:

1. Staffeln vorwärts vom Ersten aus zu zwei Schritt Abstand — marsch! (Bild 30.) Der Erste bleibt stehen, der Zweite geht 2, der Dritte 4 und der Vierte 6 Schritte vorwärts. Die Richtung in der Aufstellung in Staffel ist vorhanden, wenn eine Gerade, die von der äußeren Seite der linken Schulter des Hinterstehenden gezogen wird, die äußere Seite der rechten Schulter des Vorstehenden trifft. Schließen vorwärts — marsch! Links kehrt — um! Wiederholung.
2. Uebung 1 vom Vierten aus.
3. Uebung 1 vom Ersten aus durch Rückwärtsgehen. — Schließen vorwärts. Der notwendige Platz wird entweder so erlangt, daß man die Reihen erst durch eine Staffelung vorwärts und Schließen vorwärts um sechs Schritte vorrücken läßt, oder, will man die Uebung aus der ursprünglichen Aufstellung ausführen, so schickt man $1/_2$ Drehung voraus.

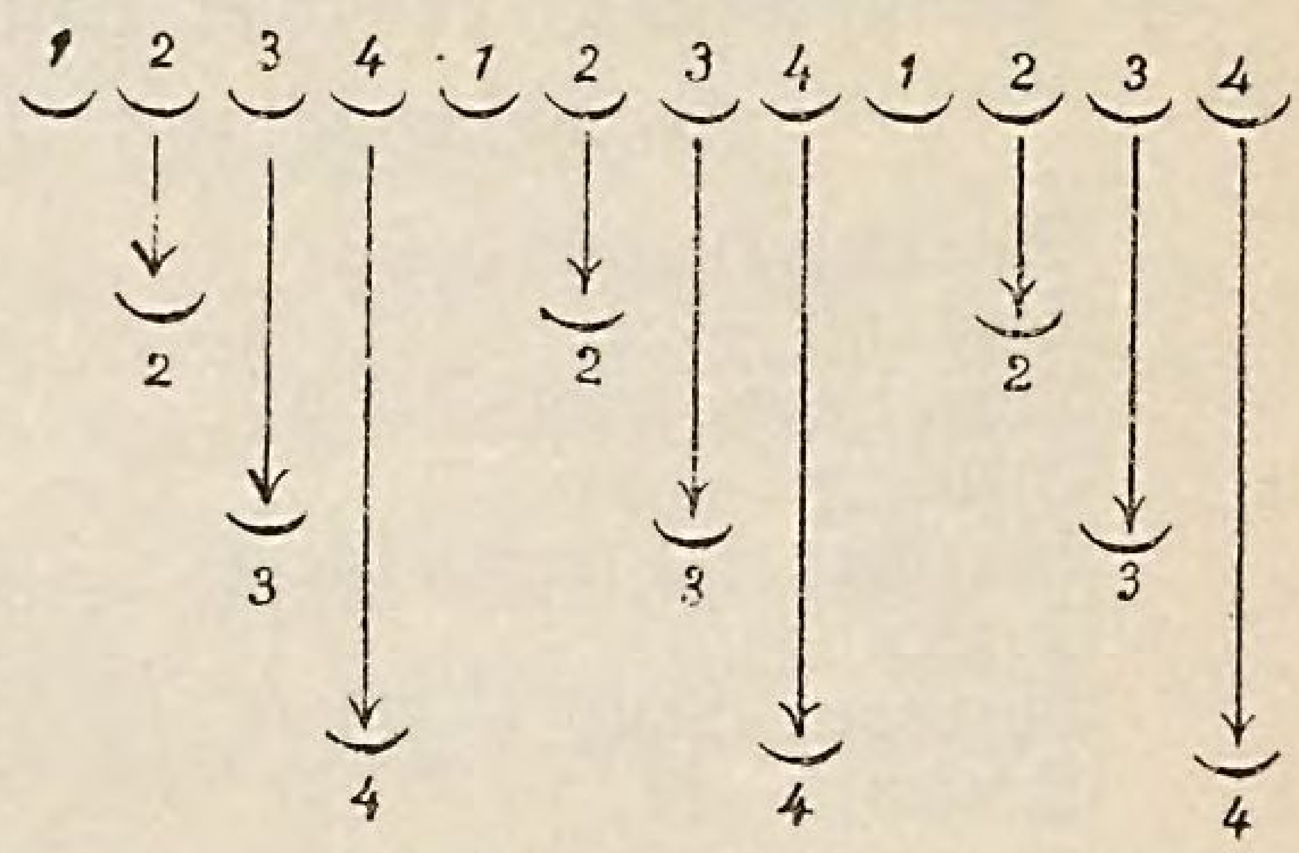


Bild 30. Staffeln vorwärts vom Ersten aus.

4. Uebung 3 vom Vierten aus.

In dem durch Staffeln der Viererreihen geöffneten Reihenkörper:

15. Freiübungen: Rumpfbeugen in den Schrittstellungen.

(Bei dieser und den folgenden Schrittstellungen wird immer die ganze Fußsohle auf den Boden gestellt.)

1. Vorstellen links mit Stütz der Hände an den Hüften — 1!
   Vorbeugen — 2!
   Aufrichten — 3!
   Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
2. Uebung 1 mit Armbeugen, Tiefstrecken, Beugen und Senken in der 1. bis 4. und 5. bis 8. Zeit.
3. Seitstellen mit Seitheben der Arme, Seitbeugen, Aufrichten, Stellung mit Armsenken, links und rechts im Wechsel — stellt!
4. Seitstellen mit Vorhochheben der Arme (Finger über dem Kopf geschlossen), Seitbeugen, Aufrichten, Stellung mit Vornabsenken der Arme, links und rechts im Wechsel — stellt!
5. Rückstellen mit Kreuzen der Arme vor der Brust, Rückbeugen, Aufrichten, Stellung mit Armsenken, links und rechts im Wechsel — stellt!
6. Rückstellen mit Rückheben der Arme, Vorhochheben mit Rückbeugen, Aufrichten mit Vornabsenken und Rückheben der Arme, Stellung mit Armsenken, links und rechts im Wechsel — stellt!

16. Oeffnen und Schließen der Paare einer Stirnsäule durch Seitwärtsgehen mit Freiübungen als Zwischenbewegung.

1. Oeffnen der Paare links seitwärts zu 2 Schritt Abstand — marsch! Schließen links seitwärts — marsch!
2. 4 Schrittte an Ort, Oeffnen links seitwärts zu 2 Schritt Abstand, 4 Schritte an Ort, Schließen links seitwärts — marsch!
3. Uebung 1 und 2 rechts.
4. Zweimal Vorheben und Senken der Arme, Oeffnen links seitwärts zu 2 Schritt Abstand, zweimal Seitheben und Senken der Arme, Schließen links seitwärts — hebt!
5. Uebung 4 mit Kniewippen beim Armheben und -senken.
6. Vorheben der Arme, Hochheben, Senken zur Vorhebhalte und Senken; Oeffnen rechts seitwärts zu 2 Schritt Abstand; Seitheben Hochheben, Senken zur Seithebhalte und Senken, Schließen rechts seitwärts.
7. Wie 6 mit Hinzuordnung von Fußwippen in der 2. und 3. Zeit der ersten Armübung und Kniewippen in der 2. und 3. Zeit der zweiten Armübung.

Nachdem die Paare wieder geöffnet sind: „Links — um!"

17. Freiübungen: Rumpfdrehen.

1. Hände — an! Rumpfdrehen links — dreht! Nach vorn drehen — dreht! Desgleichen rechts. Hände — ab!
2. Uebung 1 im Takte in der Weise, daß in der ersten Zeit: Stütz der Hände an den Hüften, in der zweiten und dritten Zeit: Rumpfdrehen und in der vierten Zeit: Senken der Arme erfolgt. In der fünften bis achten Zeit wird die Uebung rechts ausgeführt.
3. Schließen der Füße — 1!
   Rumpfdrehen links — 2!
   Zurückdrehen nach vorn — 3!
   Oeffnen der Füße — 4!
   In der 5. bis 8 Zeit rechts.
4. Vorheben der Arme — 1!
   Rumpfdrehen links — 2!
   Zurückdrehen nach vorn — 3!
   Senken der Arme — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
5. Beugen der Arme — 1!
   Hochstrecken mit Rumpfdrehen links — 2!
   Armbeugen mit Zurückdrehen nach vorn — 3!
   Senken der Arme — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
6. Beugen der Arme in Verbindung mit Rumpfdrehen links — 1!
   Vorstrecken — 2!
   Armbeugen — 3!
   Senken der Arme in Verbindung mit Zurückdrehen nach vorn — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.

18. Aufmarsch. — Oeffnen von Viererreihen seitwärts zu bestimmtem Abstand.

Eine Stirnsäule von Paaren durchzieht die lange Mittellinie des Uebungsraumes und trennt sich in E zum viermaligen Schlängelzug mit anschließendem Umzuge nach außen. (Bild 31.) Beim Begegnen in E Bildung von Paaren, Zug durch die Mitte und abwechselnder Umzug der Paare rechts und links. Beim Begegnen in E Vereinigung zu Viererreihen, Zug durch die Mitte und von F aus Wiederholung des Schlängelzugs in Paaren nach außen mit folgendem Umzuge nach außen. Beim Begegnen in F Zug der Viererreihen durch die Mitte und, wenn alle Viererreihen die Mitte betreten haben, „Halt!"

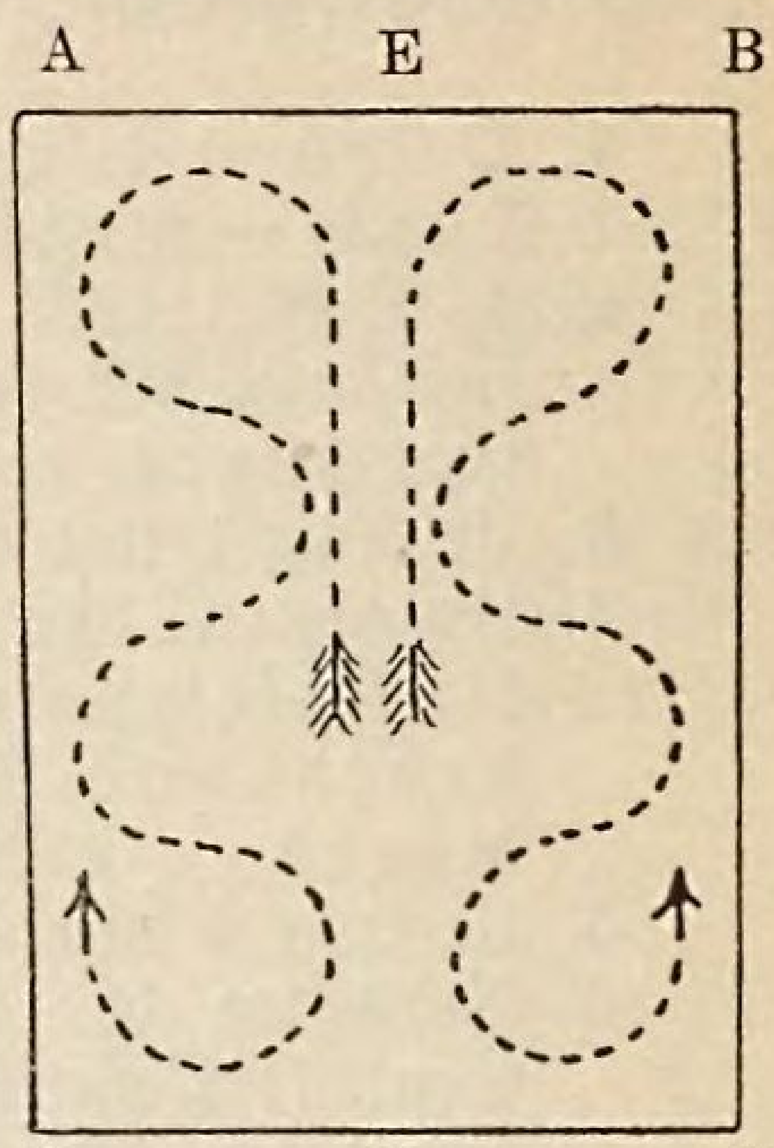


Bild 31. Aufmarsch.

1. Oeffnen der Viererreihen links seitwärts zu 2 Schritt Abstand, eine Rotte führt nach der andern die Uebung aus — marsch!
   (Die Rotte der Ersten geht 6 Schritte seitwärts mit Nachstellen, darauf die Rotte der Zweiten 4 Schritte und endlich die Rotte der Dritten 2 Schritte, so daß also nach 24 Taktzeiten die geöffnete Aufstellung genommen ist.)
   Schließen links seitwärts, eine Rotte nach der andern — marsch!
2. Uebung 1 rechts.
3. Uebung 1 und 2, bei jedem Nachstellschritte Vorheben und Senken der Arme.
4. Uebung 1 und 2, zu je zwei Nachstellschritten Vorheben der Arme, Hochheben, Senken zur Vorhebhalte und Senken.
5. Oeffnen der Viererreihen links seitwärts zu 2 Schritt Abstand, die Rotten treten nacheinander (nach je 2 Schritten mit Nachstellen) an — marsch! (Die ersten beiden Schritte mit Nachstellen werden von der ersten Rotte allein ausgeführt, bei den nächsten 2 Schritten schließt sich die zweite Rotte und bei den folgenden 2 Schritten die dritte Rotte der Bewegung an.)
   Schließen links seitwärts — marsch! (Zweite, dritte und vierte Rotte treten gleichzeitig an.)
6. Uebung 5 rechts.
   Beugen der Arme — beugt!
7. Uebung 5 und 6, mit dem Seitwärtsgehen mit Nachstellen wird das Vorstrecken und Beugen der Arme verbunden.
8. Uebung 5 und 6, mit dem Seitwärtsgehen mit Nachstellen wird das Hochstrecken und Beugen der Arme verbunden. Arme senken — senkt!

Nachdem die Reihen wieder geöffnet sind:

19. Freiübungen: Hüpfen und Hinken.

1. Erheben zum Zehenstand — 1!
   Kniebeugen zu halber Tiefe — 2!
   Kniestrecken — 3!
   Senken zum Sohlenstand — 4!

2. Uebung 1 in 2 Zeiten — beugt! (d. h. Zehenstand mit gleichzeitigem Kniebeugen in der 1., Kniestrecken mit Fersensenken in der 2. Zeit.)
3. Sprung an Ort mit gleichen Füßen in 3 Zeiten — 1! 2! 3! (In der ersten Zeit Zehenstand mit gleichzeitigem Kniebeugen, in der zweiten Sprung in die Höhe mit völliger Streckung des ganzen Körpers und Niedersprung zum Stande mit Kniebeugen und in der dritten Zeit Stellung.)
4. Uebung 3 in 2 Zeiten ausgeführt. (Die Bewegung in der ersten Zeit bleibt dieselbe, in der zweiten Zeit schließt sich das Kniestrecken und Senken zum Sohlenstand unmittelbar an den Niedersprung an.)
5. Sprung an Ort mit gleichen Füßen — springt! (Die Bewegungen folgen sich ohne Unterbrechung.)
6. Uebung 4 mit 1/4 Drehung links oder rechts beim Sprung.
7. Uebung 5 mit 1/2 Drehung links oder rechts beim Sprung.
8. Hinken auf dem linken (rechten) Beine an Ort mit mäßigem Fersenheben des rechten (linken) — hinkt! — Halt!
9. Hinken auf dem linken (rechten) Beine mit Vorheben des rechten (linken) — hinkt! — Halt!
10. 3 Schritte an Ort im Wechsel mit dreimal Hinken auf dem linken Beine mit Vorheben des rechten und 3 Schritte an Ort (rechts Antreten) mit entsprechendem Hinken auf dem rechten Beine — marsch!

20. Das Viereckgehen.

In der geöffneten Flankensäule von Viererreihen:

1. Das Viereck links Gehen, jede Seite mit 4 Schritten vorwärts und 4 Schritten an Ort, bei dem ersten der 4 Schritte an Ort erfolgt 1/4 Drehung links — marsch! (Der ganze Reihenkörper geht also 4 Schritte vorwärts und führt bei dem ersten der folgenden Schritte an Ort 1/4 Drehung links aus. Nach 4maliger Wiederholung sind die Linien eines Vierecks umschritten.)
2. Uebung 1 mit Drehung rechts.
3. Die rechtsstehende Hälfte des Reihenkörpers Uebung 2, die linksstehende Uebung 1.
4. Uebung 1 mit Beugen der Arme, Vorstrecken, Beugen und Senken bei den 4 Schritten an Ort.
5. Uebung 2 mit Beugen, Hochstrecken, Beugen und Senken bei den 4 Schritten an Ort.
6. Uebung 4 und 5 entsprechend der Uebung 3.

21. Armthätigkeiten im Umzuge der Flankenreihe.

1. 4 Schritte mit seitgehobenen, im Wechsel mit 4 Schritten mit gesenkten Armen — marsch! Ohne Armbewegung — marsch!

Dann weiter:

2. 4 Schritte mit seitgehobenen, 4 Schritte mit hochgehobenen, 4 Schritte mit seitgehobenen und 4 Schritte mit gesenkten Armen.

3. Uebung 2, der Wechsel der Armhaltung geschieht nach je 2 Schritten.
4. Uebung 3, im Wechsel mit 4 Schritten vorwärts mit Nachstellen.
5. Uebung 2, der Wechsel der Armhaltung geschieht nach jedem Schritt.
6. Uebung 5, im Wechsel mit 8 Schritten Laufen an Ort.
7. 4 Schritte mit seitgehobenem linken, im Wechsel mit 4 Schritten mit seitgehobenem rechten Arm.
8. Uebung 7, im Wechsel mit 4 Galopphüpfen links und 4 Galopphüpfen rechts vorwärts.
9. Seitheben der Arme auf den ersten, Senken auf den dritten von 4 Schritten.
10. Uebung 9, im Wechsel mit 8 Schritten Laufen vorwärts.
    Beugen der Arme — beugt!
11. Hochstoßen auf den ersten, Beugen auf den dritten von 4 Schritten.
12. Uebung 11 im Wechsel mit entsprechendem Seitstoßen bei den nächsten 4 Schritten.
13. 2 Schritte mit Hochstoßen und Beugen, im Wechsel mit 2 Schritten ohne dasselbe.
14. Hochstoßen eines Armes auf den ersten und Beugen dieses Armes mit Hochstoßen des andern auf den dritten von 4 Schritten.

22. Reigen.

Lied: Ich hatt' einen Kameraden.

Das Lied hat 3 Strophen und jede Strophe 12 (4/4) Takte = 48 Schritte.

Aufstellung in einer geöffneten Flankensäule von Vierer- (Sechser-) Reihen.

(Einteilung in erste und zweite Reihen (Reihenkörpergefüge) und des ganzen Gefüges in eine rechte und in eine linke Hälfte.)

1. Strophe.

a)	Alle das Viereck links Gehen, jede Seite mit 4 Schritten vorwärts und 4 Schritten an Ort, die Drehung links erfolgt auf den ersten der 4 Schritte an Ort	= 32 Schritte,
b)	Alle drei Schritte vorwärts mit Schlußtritt in der 4. Zeit und drei Schritte rückwärts mit Schlußtritt in der 4. Zeit	= 8 "
c)	Wiederholung von b.	= 8 "
		= 48 Schritte.

2. Strophe.

a)	Wie 1a, nur rechts statt links	= 32 Schritte,
b)	Alle ersten Reihen drei Schritte vor- und drei Schritte rückwärts mit Schlußtritt in der 4. Zeit	= 8 "
c)	Wie b, von den zweiten Reihen	= 8 "
		= 48 Schritte.

3. Strophe.

a) Die rechte Hälfte des Reihenkörpergefüges wie 2a, die linke Hälfte wie 1a . . . . = 32 Schritte,
b) Die rechte Hälfte des Reihenkörpergefüges drei Schritte vor- und drei Schritte rückwärts mit Schlußtritt in der 4. Zeit . . . . . = 8 „
c) Wie b. von der linken Hälfte . . . . . = 8 „

= 48 Schritte.

Gerätübungen.

1. Freispringen.

Lehrplan.

Einübung des Aufsprunges links und rechts, sowohl beim Hoch- als beim Weitspringen. Sorgfältige Einübung eines guten Niedersprunges. Hochsprünge mit Anlaufen bis 50 cm Höhe, Weitsprünge bis 1,20 m Weite. Hoch- und Weithüpfen aus dem Stand.

Bemerkung. Die angegebenen Höhen- und Weitenmaße beziehen sich auf eine zu erzielende Durchschnittsleistung bei dem Aufsprunge links und rechts. Bei freigegebenem Aufsprunge sind höhere Ziele zu erreichen. Möglichst hohe Leistungen gelten für jede Klasse als Ziel.

2. Sturmspringen.

Lehrplan.

Der Sturmsprung mit 3 und 2 Schritten auf dem Brett. Sprünge von der oberen Brettkante. Sprünge mit Niedersprung an der Seite des Brettes.

1. Der Sturmsprung über ein, mit seiner oberen Kante 50 cm bis 60 cm hoch gestelltes Brett, erst mit drei und dann mit zwei Schritten auf dem Brett. (Für den Niedersprung sind Matten zu benutzen.)
2. Hinauflaufen bis zur oberen Brettkante und Absprung:
   a. aus dem Hockstande mit gleichen Füßen.
   b. aus dem Streckstande mit gleichen Füßen.
   c. aus dem Streckstande mit Vorspreizen eines Beines.

   (Bei allen Sprüngen aus dem Stand ist Vorsicht notwendig.)
3. Mit Aufsprunge links (rechts) auf dem Brette Niedersprung rechts (links) seitwärts mit schräg vorwärts Spreizen des rechten (linken) Beines.
4. Mit Aufsprunge links (rechts) auf dem Brett Niedersprung links (rechts) seitwärts.

(Bei den Uebungen mit Niedersprung an der Brettseite ist es zweckmäßig, die Sturmbretter nicht, wie es bei andern Uebungen geschehen kann, auf die Reckstangen zu legen, sondern die kleinen Springkasten oder die Böcke als Unterlage zu benutzen.)

3. Schwebestangen.

Lehrplan.

Uebungen im Stand auf einem Beine mit Handfassungen, in Paaren und in Viererreihen. Gehen vorwärts über die Stangen mit Handfassung und Bestimmung der Schrittzahl. Diese Uebung mit Antreten der Reihen nach bestimmter Schrittzahl. Wechsel von Gehen auf der Stange und auf dem Erdboden.

Bei Handfassung in Viererreihen:

1. Aufsteigen zum Stand auf einem Beine mit Vorspreizhalte (Seit-, Rückspreizhalte) des andren in der Weise, daß in der 1. Zeit der linke Fuß aufgestellt wird, in der 2. Zeit das Erheben zum Stand auf der Stange mit Vorspreizen rechts geschieht, in der 3. Zeit der rechte Fuß wieder auf den Boden gestellt und in der 4. Zeit die gewöhnliche Stellung eingenommen wird; in der 5. bis 8. Zeit rechts.
2. Aufsteigen zum Stande wie in Uebung 1, dann, nach zweimaligem Rück- und Vorspreizen, Absteigen.
3. Aufsteigen zum Stand auf einem Beine mit mäßigem Seitspreizen des andren; in diesem Stande zweimal Beugen und Strecken des standfesten Beines und zwar das Beugen so tief, daß die Fußspitze des seitgespreizten Beines den Boden berührt, dann Absteigen.
4. Aufsteigen zum Stand auf einem Beine mit Vorspreizen (Rückspreizen) des andren; in demselben zweimal Kniewippen, dann Absteigen.
5. Gehen über die Stangen mit 12 Schritten und Niedersprung mit Vorspreizen in einer 13. Zeit.
6. Uebung 5 in der Weise, daß die nächste Reihe die Uebung immer nach 6 Schritten der vorhergehenden beginnt.
7. Uebung 5 mit Antreten der nächsten Reihe nach 4 Schritten.
8. 4 Schritte Gehen auf der Stange wechseln mit 4 Schritten Gehen auf dem Boden und wieder 4 Schritten Gehen auf der Stange, worauf in der 13. Zeit der Absprung mit Vorspreizen erfolgt. (Das Gehen auf dem Boden geschieht entweder links oder rechts seitlings neben den Stangen.)
9. Uebung 8 mit Antreten der nächsten Reihe nach 4 Schritten.

4. Langes Schwingseil.

Lehrplan.

Durchlaufen des umschwingenden Seiles nach einer bestimmten Zahl von Umschwüngen, sowohl von Einzelnen, als

von Paaren und Dreierreihen. $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen unter dem Seil. Der Sprung über das umschwingende Seil.

1. Durchlaufen des umschwingenden Seiles von Einzelnen a. nach jedem dritten, b. nach jedem zweiten und c. nach jedem Schwung.
2. Uebung 1 von Paaren mit Handfassen. (Nach dem Durchlaufen trennen sich die Paare und laufen im Umzuge nach außen so lange weiter, bis sie in der Mitte der Gegenseite wieder zusammentreffen und dann wieder vereint dem Seile zuziehen.)
3. Uebung 1 in Dreierreihen mit Armverschränkung vorlings.
4. Durchlaufen des Seiles mit $^1/_4$ Drehung unter dem Seil und Weiterbewegung mit Galopphüpfen seitwärts.
5. Uebung 4 mit $^1/_2$ Drehung unter dem Seil und eine bestimmte Strecke Weiterlaufens rückwärts.
6. Der Sprung über das umschwingende Seil von Einzelnen, a. mit Benutzung eines Sprungbrettes zum Aufsprung, b. mit Aufsprung vom Boden. (Die Zeit des Ablaufens der Einzelnen von vorher bestimmtem Platze wird durch einen Befehl oder sonstiges Zeichen geregelt.)

5. Barren.

Lehrplan.

Bei gleich und ungleich hohen Holmen: Im Seitliegehang Uebergreifen von einem zum anderen Holm und zurück, in verschiedenen Formen. Das Nest. Bei gleich hohen Holmen: Außen- und Innenseitstütz, Innenseitsitz. Reitsitz, Grätschsitz und Uebergehen aus einer Sitzart in die andere, ohne Schwung. Ueberschlagen rückwärts aus dem Querstande vorlings oder rücklings am Barrenende, sowie in der Barrenmitte zum Hangstand, Stand, Liegehang. Benutzung der erlernten Uebungen zu Uebungen mit Platzwechsel.

Bei ungleich- und gleichhohen Holmen:

1. Aus dem Außenseitstande (vor dem höhern Holm) ristgriffs an diesem, Aufschwung zum Seitliegehange mit einem Knie am anderen Holm und in diesem Liegehang: a. Uebergreifen auf den andern Holm und zurück, erst links über und zurück, dann rechts über und zurück. b. Uebergreifen, erst links, dann rechts und darauf Zurückgreifen, erst links, dann rechts.
2. Uebung 1a. und 1b. im Liegehange mit beiden Knieen.
3. Nach Ausführung des Uebergreifens wie in 2b, Anlegen der Fußriste an dem nunmehr hintern Holm und Nest. (Bild 32.) Aus dem Nesthange zurück zum anfänglichen Liegehang und dann Senken zum Stand.



Bild 32.
Nest im Seithang.

4. Aufschwung zum Hangstande mit Stemmen einer Fußsohle gegen den anderen Holm. (Das gegenstemmende Bein ist gebeugt oder gestreckt.)

5. Hangstand mit Stemmen beider Fußsohlen gegen den andren Holm. (Bild 33.)
6. Im Hangstande wie in Uebung 4 und 5 Beugen und Strecken des oder der gegenstemmenden Beine.

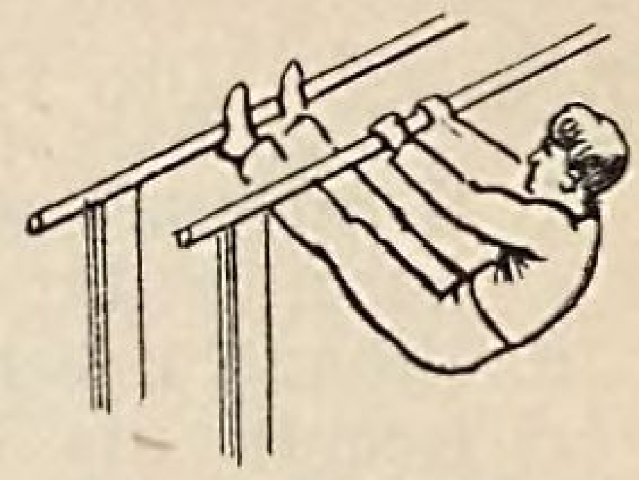


Bild 33.
Seithangstand mit Gegenstemmen.

Bei gleichhohen Holmen:

7. Hüpfen zum Außenseitstütz, fortgesetzt.
8. Hüpfen zum Außenseitstütz, Niedersprung, sofort Vorhüpfen zum Hangstand und darauf Zurückhüpfen zum Stand.
9. Anfang wie bei 8, dann nach dem Niedersprunge sofort Aufschwung zum Liegehange mit beiden (einem) Knieen auf dem anderen Holm und aus demselben Senken zum Stand.
10. Anfang wie bei 8, nach dem Niedersprunge sofortiges Durchschlüpfen unter dem Holm und Sprung zum Innenseitstütz; darauf Niedersprung und Durchschlüpfen unter dem vordern Holm zum Außenseitstande rücklings. (Die Uebung wird so angeordnet, daß beim zweiten Durchschlüpfen sofort die nächsten Schüler zum Außenseitstütz aufhüpfen.)
11. Anfang wie bei 8, Niedersprung mit $^1/_2$ Drehung und sofort Senken vorwärts zum Hangstande rücklings.
12. Zwei Schüler springen zum Außenseitstütz, während sich gleichzeitig am andren Holme zwei Schüler aus dem Außenseitstande rücklings zum Hangstande senken, dann Wechsel der Thätigkeiten nach Rückkehren zum Stande mit $^1/_2$ Drehung.
13. Wie bei 12, dann Wechsel der Thätigkeiten in der Weise, daß die Stützenden nach dem Niedersprung unter beiden Holmen durchschlüpfen und zum Hangstand übergehen, während die andern außen herum an die Stelle der erstern gehen oder laufen und zum Stütz aufspringen.
14. Aus dem Innenseitstande Sprung zum Innenseitstütze vorlings, Wechsel zum Innenseitsitz (Bild 34) und Niedersprung zum Stand.
15. Fortgesetzter Wechsel von Innenseitstütz vorlings und Innenseitsitz.

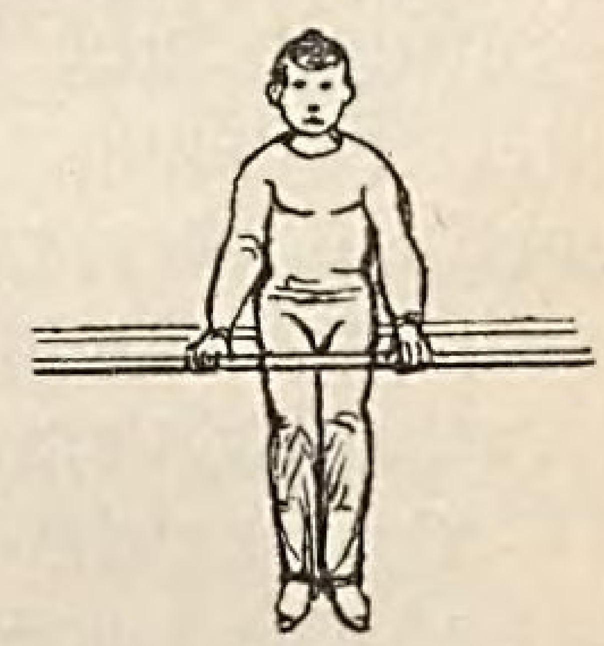


Bild 34.
Innenseitsitz.

Aus dem Querstande vorlings zum Barrenende:

16. Vorschwingen zum Reitsitze vor der linken (rechten) Hand.
17. Vorschwingen zum Grätschsitz.
18. Wechsel von Reitsitz, Grätschsitz und Absprung zum Stand.
19. Wechsel von Reitsitz, Grätschsitz, Reitsitz auf dem andren Holm und Stand.

Aus dem Querstande rücklings zum Barrenende:

20. Beugen zum tiefen Hockstande mit Erfassen der Holme speichgriffs und Ueberschlagen rückwärts und wieder vorwärts, dann Aufrichten zum Stand.
21. Ueberschlagen rückwärts zum Querliegehange (= Nest im Querhange) rücklings mit Auflegen der Fußriste auf die Holmen (Bild 35) und zurück zum Stand.
22. Uebung 20 und 21 aus dem Stande nach Zurückstellen eines Beines.

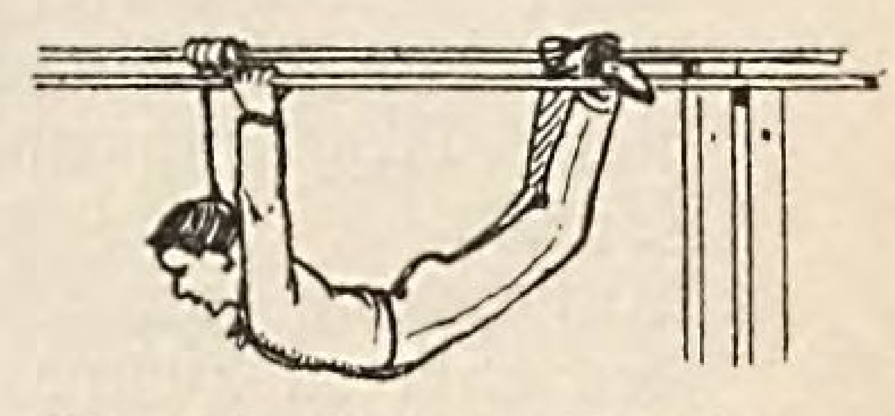


Bild 35. Nest im Querhang.

Aus dem Querstande vorlings zum Barrenende:

23. Aufschwung zum Querliegehange vorlings mit Auflegen der äußeren Fußkanten auf die Holme.
24. Ueberschlagen rückwärts zum Stande mit schnellem Aufrichten.
25. Nach Ausführung der Uebung 23 oder 24 von zwei Schülern an dem Barrenende wechseln diese links (rechts) um den Barren herum mit einer bestimmten Anzahl von Schritten oder mit Laufen die Plätze.
26. Uebungen mit Platzwechsel werden auch so angeordnet, daß zum Beispiel zwei Schüler an den Barrenenden zum Grätschsitz aufspringen, während gleichzeitig zwei andere aus dem Außenseitstand in der nebenbezeichneten Gegenstellung  eine Art des Liegehanges oder Hangstandes, wie sie in Uebung 1, 2, 4 und 5 angegeben sind, ausführen. Nach der Rückkehr zum Stande werden die Plätze links (rechts) um den Barren herum gewechselt.

6. Reck.

Lehrplan.

Am brusthohen Reck: Erweiterungen in den Hangstandübungen, insbesondere Drehungen. Einfache Formen des Seit- und Querliegehanges. Beinthätigkeiten im Stütz. Der Felgabschwung vorwärts und Versuch des Felgaufschwunges.

Am kopfhohen Reck: Beinthätigkeiten im Hange mit gebeugten Armen. Dauerhang.

Am sprunghohen Reck: Griffwechsel, mit einer Hand nach der anderen. Hangeln seitwärts mit Ristgriff. Beinthätigkeiten im Hang. Armbeugen und Strecken.

Am brusthohen Reck:

1. Aus dem Seitstande vorlings mit weitem Griff (Ristgriff), Schieben des Körpers unter der Reckstange fort, zum Hangstande rücklings und auf demselben Wege Rückkehren zum Stand. (Bild 36.)

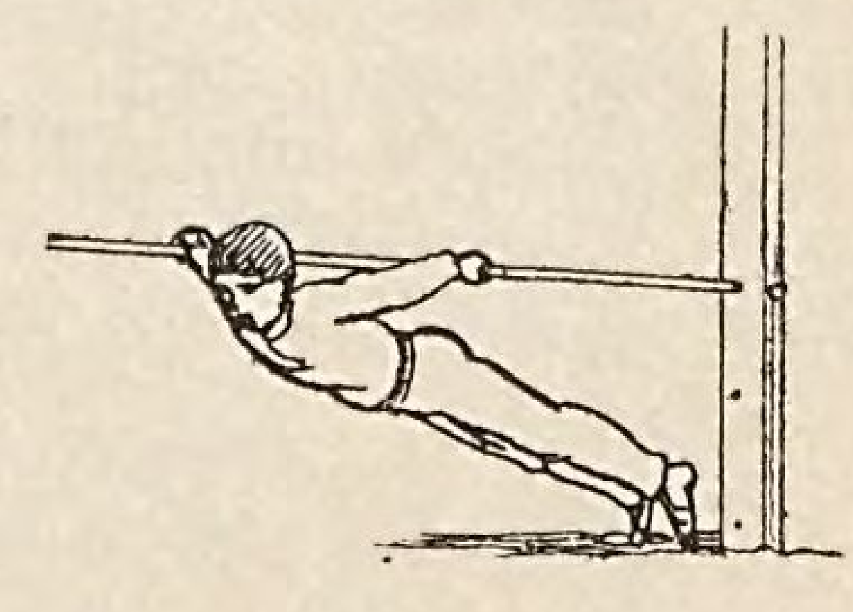


Bild 36.
Hangstand rücklings mit Durchschieben.

2. Vorspringen zum Hangstand und in demselben: a. Loslassen einer Hand und Erfassen des Handgelenkes der anderen. b. Stütz einer Hand an die Hüfte. c. Loslassen einer Hand und $1/4$ Drehungen zum Hangstande seitlings. d. Loslassen einer Hand und $1/2$ Drehungen zum Hangstande mit Wiedererfassen der Stange. (Die Drehung geschieht um den gleichseitigen Arm.)

3. Vorspringen zum Hangstand, Rückspringen zum Hangstand, Vorspringen zum Hangstand und Sprung zum Stand.
4. Aus dem Querstande speichgriffs Aufschwung zum Querliegehange mit dem linken (rechten) Kniegelenk (Bild 37) und in demselben: a. Armbeugen und -strecken. b. Loslassen und Seitstrecken eines Armes. c. Unterarmhang eines Armes, auch mit Seitstrecken des freien Armes.

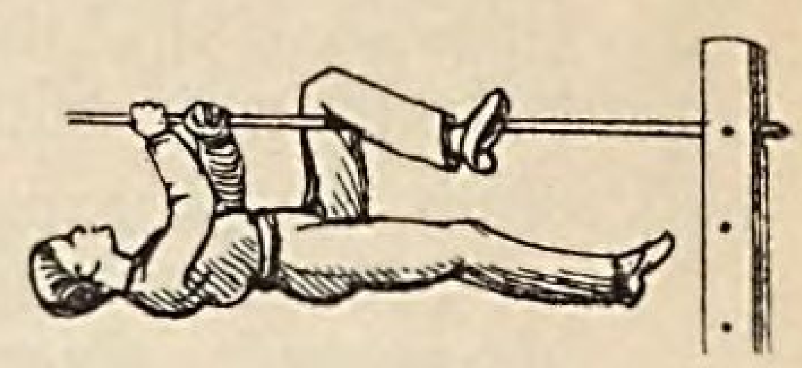


Bild 37.
Querliegehang mit dem linken Kniegelenk.

5. Aus dem Seitstande ristgriffs Aufschwung zum Seitliegehang, das linke (rechte) Knie links (rechts) von den Händen und in demselben: a. Armbeugen und -strecken, b. Uebergreifen einer Hand, so daß das Knie zwischen die Hände kommt und dann Rückhocken zum Stand, c. Seitheben des freien Beines und Stemmen desselben unter die Reckstange.
6. Aufschwung zum Seitliegehange mit hockenden Beinen, Fußriste gegen die Stange gelegt.
7. Sprung zum Stütz und in demselben: a. Seitgrätschen und Schließen, b. Fersenheben und -senken, c. Seitspreizen eines Beines zum Aufliegen auf der Stange, d. Umgreifen zum Kammgriff und zurück.
8. Sprung zum Stütz, Umgreifen zum Kammgriff und Felgabschwung.
9. Versuch des Felgaufschwunges. Dieser Versuch muß beim Reckturnen jedesmal wiederholt werden.

Am kopfhohen Reck:

10. Hang mit gebeugten Armen und in demselben: a. Knieheben und -senken, mit einem Beine und mit beiden Beinen, b. Fersenheben und -senken, c. Beinspreizen, d. Seitgrätschen und Schließen.
11. Dauerhang mit gebeugten Armen.

Am sprunghohen Reck:

12. Griffwechsel im Seithang und zwar Umgreifen aus dem Ristgriff zum Kammgriff in der Weise, daß a. die eine Hand zum Kammgriff umgreift, dann wieder den Ristgriff einnimmt und darauf die andre Hand die Uebung ausführt, b. erst die eine und dann die andre Hand zum Kammgriff umgreift und aus dem Hange mit Kammgriff der Absprung erfolgt, c. nach dem Umgreifen zum Kammgriff wieder zum Ristgriff umgegriffen und dann abgesprungen wird.
13. Hangeln seitwärts im Seithange ristgriffs.
14. Beinthätigkeiten im Seithang. (Siehe Uebung 10.)
15. Armbeugen und -strecken im Seithange rist- oder kammgriffs.

7. Klettern.

Lehrplan.

Kletterschlußwechsel an einer Stange und im Hang an zwei Stangen. Arm- und Beinthätigkeiten im Hange mit

Kletterschluß. Klettern mit Nach- und Uebergreifen. Wettklettern. Tauklettern mit Vorübungen.

An einer Stange:

1. Im Hange mit Kletterschluß: a. Rückwärtsstrecken des an der hintern Seite der Stange angelegten Beines und aus diesem Hang Absprung, b. wie a, doch nach dem Rückwärtsstrecken wieder Einnehmen des Kletterschlusses und dann Absprung, c. Knieheben und -senken, d. Kletterschlußwechsel, e. Loslassen einer Hand, Ergreifen der Nebenstange und wieder zurückgreifen, f. Vorheben eines Armes, g. Stütz einer Hand an die Hüfte, h. Beugen und strecken der Arme.
2. Klettern mit Nachgreifen.
3. Klettern mit Uebergreifen.
4. Wettklettern.

An zwei Stangen:

5. Sprung zum Hang an zwei Stangen mit Kletterschluß an einer Stange.
6. Im Hange wie in Uebung 5, a. Kletterschlußwechsel an derselben Stange, b. Kletterschlußwechsel von Stange zu Stange, c. Siehe Uebung 1 a., b., c., f., g. und h.
7. Klettern im Hang an zwei Stangen und Kletterschluß an einer Stange.
8. Wettklettern in dem in Uebung 7 angegebenen Hang.



Bild 38. Kletterschluß am Tau.

Am Klettertau:

1. Sprung zum Hange mit Kletterschluß. (Während beim Stangenklettern die Stange von den ganzen Unterbeinen umschlossen wird, soll beim Tauklettern das Tau, bei weit geöffneten Knieen, zwischen Fußbeuge und obere Ferse zu liegen kommen.) (Bild 38.)
2. Klettern.

8. Wagerechte Leiter.

Lehrplan.

Spannhang. Seitschwingen im Seithange rist- und speichgriffs, im Querhange speichgriffs, auch mit Handlüften. Aufspringen zum Hange mit verschiedenen Griffen. Hangeln seitwärts speichgriffs.

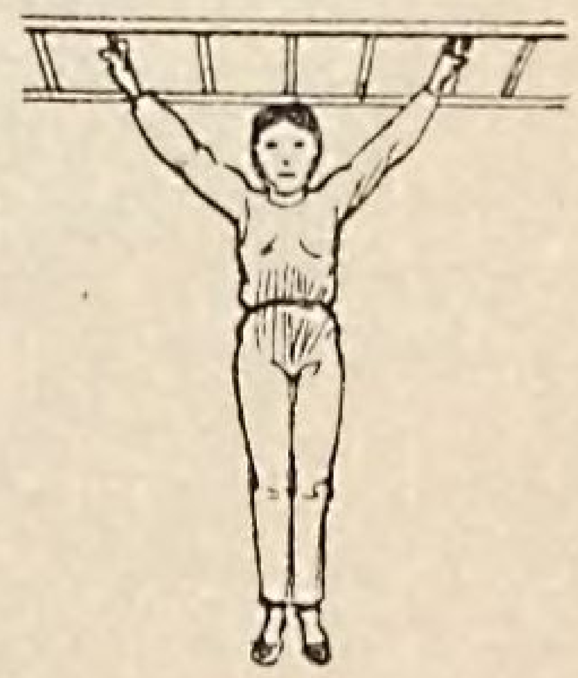


Bild 39. Seitspannhang ellengriffs.

1. Seitspannhang: a. ristgriffs an einem Holm, b. speich- und c. ellengriffs an den Sprossen. (Bei b. und c. ist zu bestimmen, wieviel Sprossen zwischen den Händen frei bleiben sollen.) (Bild 39.)
2. Seitschwingen im Seithang: a. rist-, b. speichgriffs.
3. Seitschwingen im Querhange speichgriffs.

   (Das Schwingen werde anfangs sehr mäßig ausgeführt, um zu vermeiden, daß die Schüler in einen Kreisschwung kommen. Beim Schwingen finde gleichzeitiges Handlüften statt.)

4. Hangeln seitwärts speichgriffs. (So anzuordnen, daß abwechselnd 2 und 1 Sprosse zwischen den Händen frei bleibt.)
5. Aufspringen zum Hange mit verschiedenen Griffen.

9. Schräge und senkrechte Leiter.

Lehrplan.

Auf- und Absteigen in bestimmter Weise, im Takt. Aufsteigen an der senkrechten und Abhangeln an der schrägen Leiter. Abrutschen im Grätschsitz. Beinthätigkeiten im Hange mit gestreckten und gebeugten Armen. Hangstand vorlings und seitlings an der unteren Seite der schrägen Leiter und Uebungen in demselben.

1. Auf- und Absteigen vorlings an der schrägen oder der senkrechten Leiter: a. die Hände greifen nacheinander höher oder tiefer, und die Beine folgen, oder umgekehrt. b. Hand und Bein gleichzeitig und gleichseitig, entweder mit Nachgreifen und Nachtreten oder Uebergreifen und Uebertreten. (Bei Turneinrichtungen, in denen die beweglichen schrägen Leitern neben den festen senkrechten stehen, so anzuordnen, daß das Aufsteigen an der einen, das Absteigen an der anderen Leiter geschieht und daß immer die nächstfolgenden Schüler das Aufsteigen dann beginnen, wenn die vorhergehenden das Absteigen anfangen.)
2. Aufsteigen an der senkrechten Leiter, Wechsel zum Hang an der schrägen Leiter und Abhangeln. (So anzuordnen, daß immer die nächsten Schüler das Steigen beginnen, wenn die vorhergehenden mit dem Abhangeln anfangen.
3. Aufsteigen an der schrägen Leiter und Abrutschen im Grätschsitze vor- und rücklings.
4. Im Hange mit gestreckten oder gebeugten Armen an der untern Seite der schrägen Leiter Beinthätigkeiten (Siehe Reck, Uebung 10).
5. Im Hangstande vorlings an der untern Seite der schrägen Leiter, Füße auf einer Sprosse und Griff der Hände an Holmen oder Sprossen: a. Armwippen, b. Rumpfsenken und -heben, c. Griffwechsel, d. Seitspreizen eines Beines.
6. Hangstand seitlings an der untern Seite der schrägen Leiter mit Griff einer Hand und Stand eines Beines und aus demselben: a. $^1/_4$ Drehung zum Hangstande vorlings und zurück zum Hangstande seitlings, b. $^1/_2$ Drehung wieder zum Hangstande seitlings, mit Wechsel des Griffes und des Standes.

10. Rundlauf.

Lehrplan.

Gehen und Laufen im Kreise vorwärts mit verschiedenen Griffen. Kreislauf von Paaren. Wettlauf.

1. Schnelles Gehen und Laufen vorwärts, a. mit Griff der Hände an zwei Sprossen einer Leiter, b. mit Griff einer Hand, c. im Hang mit einem Unterarm (Bild 40).
2. Kreislauf vorwärts von Paaren: a. der Innere ergreift mit der einen Hand eine untere, mit der andren eine ein wenig höhere Leitersprosse, während der Aeußere mit der einen Hand eine Leitersprosse erfaßt, die zwischen den Händen des Inneren liegt und die andere auf die äußere Schulter des Inneren auflegt, b. der Innere wie in a, der Aeußere hakt in dem Unterarm des Inneren ein.
3. Wettlaufen mit Griff nur einer Hand und Seitheben des freien Armes. (Jeder sucht den vor ihm Laufenden einzuholen, bezw. bei ihm innen vorbeizulaufen.)



Bild 40.
Hang mit einem Unterarm.

Turnspiele für die vierte und dritte Klasse.

Schwarzer Mann, Schlaglaufen, Diebschlagen, Kreisdurchbrechen, Dritten abschlagen, Bärenschlag, Fuchs aus dem Loch, Glucke und Geier, Burgball, Türkenkopf, Hüpfender Kreis, Hinkkampf, Ringen.

Siehe „Dr. Kohlrausch und Marten", IV. Auflage 1892: Schwarzer Mann Seite 79, Schlaglaufen Seite 77, Diebschlagen Seite 76, Dritten abschlagen Seite 89, Bärenschlag (Fischer) Seite 81, Fuchs aus (ins) dem Loch Seite 82, Glucke und Geier (Henne und Habicht) Seite 88, Burgball Seite 43, Türkenkopf (Ringender Kreis) Seite 97, Hinkkampf Seite 98, Ringen Seite 113.

Kreisdurchbrechen.

Die Schüler bilden mit Handfassen oder „Arm in Arm" einen Kreis. Ein Erwählter tritt in die Mitte des Kreises und erhält die Aufgabe, den Kreis an einer beliebigen Stelle zu durchbrechen. Derselbe versucht nun, mit Gewalt oder List, über den Händen fort oder unter denselben hin, aus dem Kreise hinauszukommen. Schlagen und Stoßen, sowie Kneifen in die Hände oder Arme ist verboten. Hat der betreffende Schüler seine Absicht erreicht, so übernimmt derjenige die Rolle des Angreifers, an dessen rechter Seite das Durchbrechen geglückt ist.

Bei diesem Spiele kehren die den Kreis bildenden Schüler der Kreismitte entweder das Gesicht oder den Rücken zu. Noch höheren Reiz erhält das Spiel wenn einem zweiten Schüler, der sich außerhalb des Kreises aufhält, die Aufgabe überwiesen wird, dem in der Kreismitte befindlichen Schüler beim Durchbrechen hilfreiche Hand zu leisten.

Hüpfender Kreis.

Die Schüler bilden, ohne oder mit Handfassen, einen Kreis um den Lehrer. Dieser schwingt nun von der Kreismitte aus einen an einer längeren Schnur befestigten ungefähr 10 cm großen und mit Haaren ausgestopften Ball so im Kreise herum, daß die den Kreis bildenden Schüler von dem Balle an den Füßen getroffen werden würden, wenn sie diesem Getroffenwerden nicht durch Aufhüpfen zu entgehen suchten. Wer aber dennoch getroffen wird, scheidet aus dem Spiele aus. Statt der angegebenen Schnur mit dem Balle kann auch die gewöhnliche Springschnur Verwendung finden.

Dritte Klasse.

Ordnungs- und Freiübungen.

I. Lehrplan.

a. Ordnungsübungen.

Nebenreihen und Hinterreihen in den Paaren, den Dreier- und den Viererreihen einer Flankenlinie während des Umzuges, gehend und laufend. Wechsel von Vor- und Rückwärts- bezw. Seitwärtsgehen Einzelner in Stirn- oder in Flankenpaaren mit Umkreisen. Das Staffeln der Reihen nach verschiedener Richtung. Schwerere Formen des Oeffnens und Schließens kleinerer Reihen zu einem Abstande von bestimmter Schrittzahl. Schwerere Formen des Viereckgehens, auch mit Einlage von Freiübungen. $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen während des Gehens von Ort. $^1/_4$ bis $^1/_1$ Schwenkungen kleinerer Reihen durch Vorwärtsgehen. Der Gegenzug in größeren und kleineren Reihen einer Flankenlinie, sowie in der Säule von Paaren, im Gehen und Laufen. Der Schrägzug der Flankenreihe. Aufmarsch, Reigen.

b. Freiübungen.

Armheben und Armstoßen mit Drehungen. Armschwingen und Armschnellen, Armkreisen. Einfache Uebungsfolgen in den erlernten Arm- und Bein- bezw. Rumpfübungen. Spreizen aus den Schrittstellungen. Beinstrecken aus der Knie- und Fersenhebhalte. Stellen und Hüpfen zur Grätschstellung. Beugen eines Kniees in allen diesen Stellungen. Hüpfen zur Kreuzschrittstellung. Schrittstellungen mit gleichzeitigem Rumpfbeugen. Rumpfkreisen. Rumpfdrehen in den Schrittstellungen. Hüpfen mit Drehungen, Hüpfen vor- und seitwärts mit geschlossenen Füßen. Wechsel der erlernten Gangarten mit gewöhnlichem Gang und Wechsel der Gangarten unter sich. Wechsel von Gehen und Laufen. Gehen und Laufen mit Hinzuordnung und mit Einschaltung von Freiübungsfolgen. Der Dauerlauf. Letzterer ist auf allen folgenden Stufen oft und mit sich steigernden Ansprüchen an die Leistungsfähigkeit der Schüler zu üben.

II. Ausführungen.

1. Reihungen von Paaren und Viererreihen aus der Flankenlinie zur Säule und aus der Säule zur Linie während des Umzuges.

Befehle: Im Umzuge links — marsch! und darauf: Zu Paaren links Nebenreihen — marsch! Zur Linie rechts Hinterreihen — marsch! Zu Paaren links Nebenreihen — marsch! Zu Vieren (Doppelpaaren) links Nebenreihen — marsch! Zu Paaren rechts Hinterreihen — marsch! Zur Linie rechts Hinterreihen — marsch! Zu Vieren links Nebenreihen — marsch! Zur Linie rechts Hinterreihen — marsch! Diese Uebungen werden nach einer halben Drehung der Uebenden, welche auf den Befehl: Mit 4 Schritten an Ort, links kehrt — um! erfolgen soll, mit rechts Neben- und links Hinterreihen wiederholt und werden später, nachdem die Reihungen während des Gehens sicher zur Darstellung gelangen, auch im Laufen dargestellt. (Die Schrittzahl für jede Reihung im Umzuge ist die gleiche wie bei den Reihungen an Ort. Beim Nebenreihen verkürzen die Führer, an welche die Reihung erfolgt, ihre Schritte, oder gehen geradezu an Ort, und schreiten erst nach Vollendung der Reihung mit gewöhnlicher Schrittweite aus. Beim Hinterreihen werden die Schritte nicht verkleinert.)

2. Aufmarsch.

a) Eine Stirnsäule von Paaren zieht durch die lange Mittellinie des Uebungsraumes von F bis M und teilt sich hier zum Winkelzug nach außen, mit folgendem Umzuge rechts. Von E und F aus wieder Winkelzug nach der Mitte (Bild 41) und von dieser Winkelzug links, Umzug links und wieder von E und F aus Zug nach der Mitte. (Bild 42.)

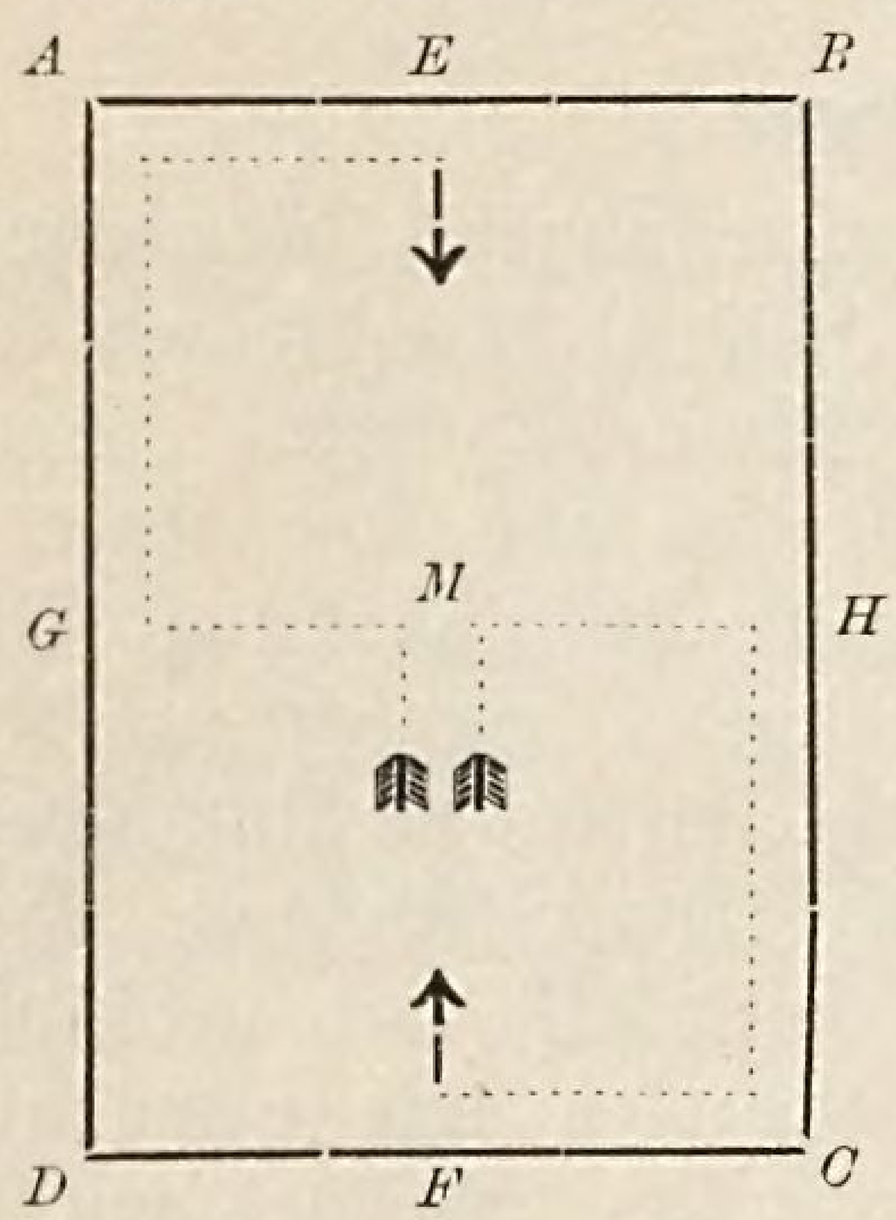


Bild 41. Aufmarsch.

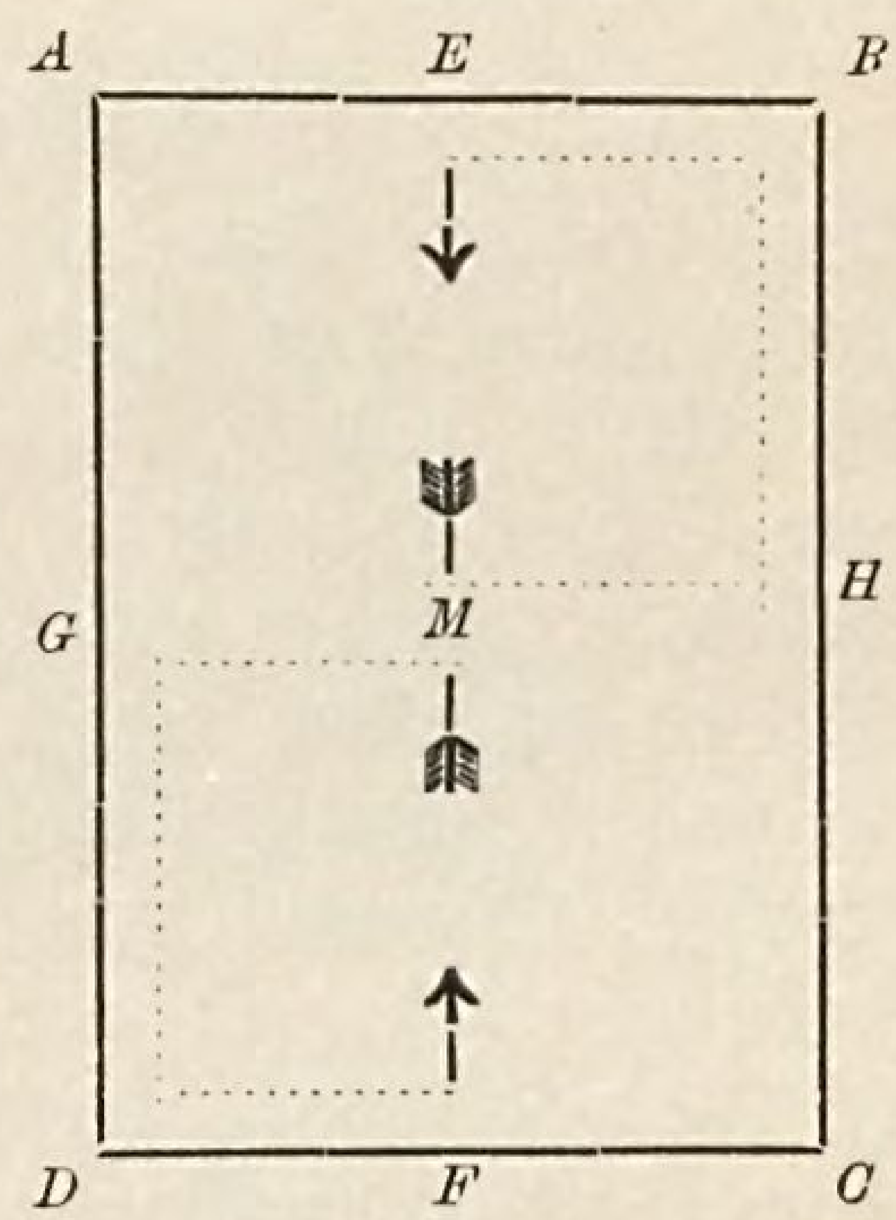


Bild 42.

b) Jetzt aber bilden je zwei der in der Mitte Zusammentreffenden Paare und diese Paare ziehen abwechselnd mit Winkelzug nach H und G, um sich hier zum Umzuge nach außen wieder zu trennen und dann bei E und F mit der entgegenziehenden Rotte

neue Paare zu bilden und nach der Mitte hinzuziehen. (Bild 43.) Dort angekommen bilden je zwei der Zusammentreffenden, durch Winkelzug nach außen Paare, die vereint bis H und G schreiten, sich hier zum Umzuge nach außen trennen und beim Begegnen in E und F wieder Paare bilden, die nach der Mitte hinziehen. (Bild 44.)

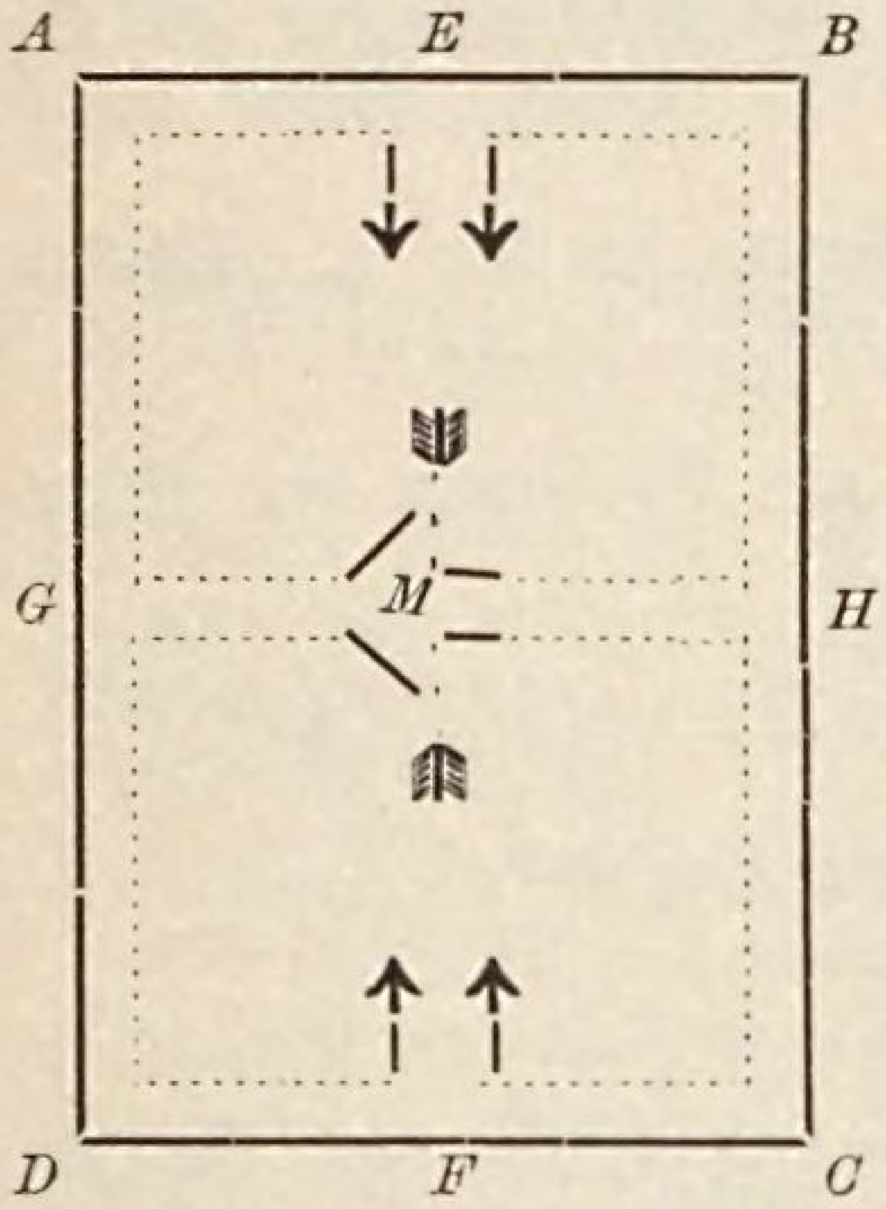


Bild 43.

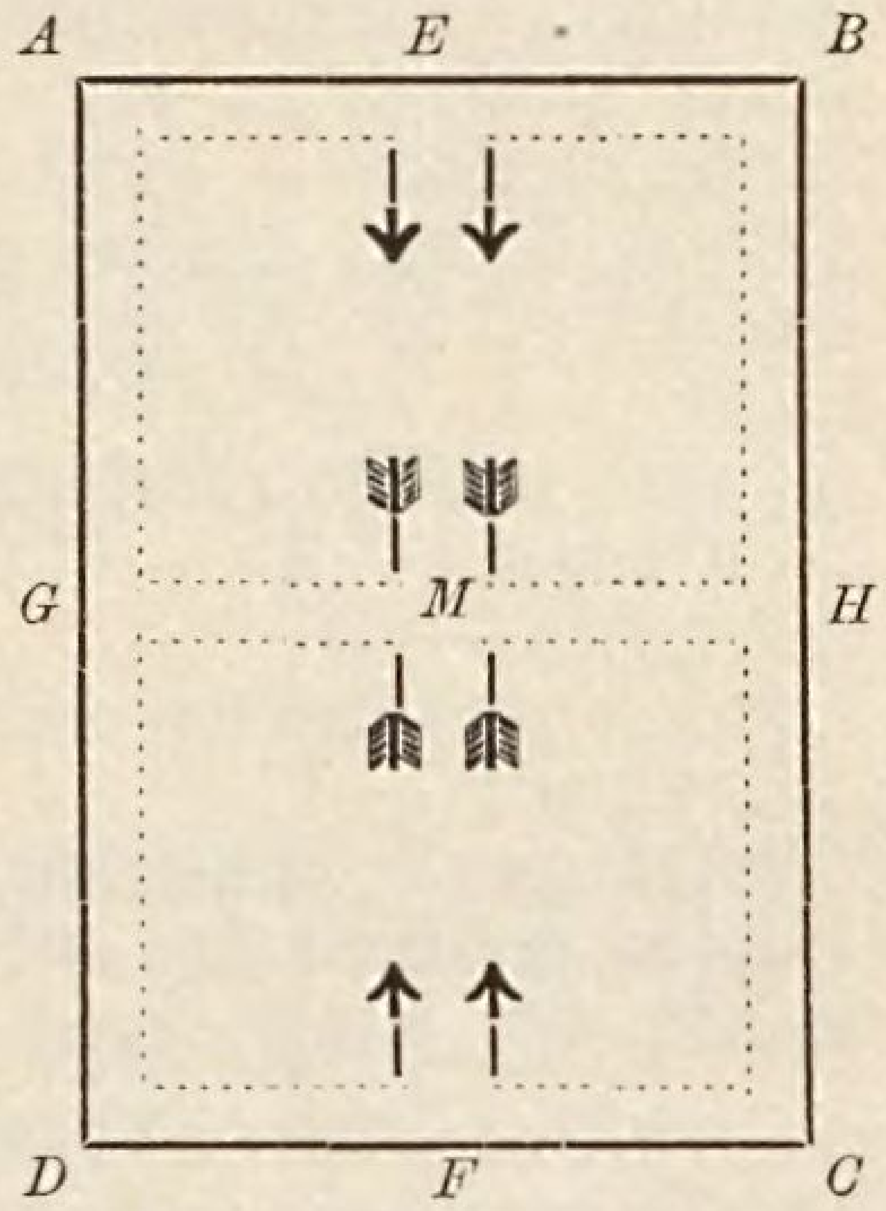


Bild 44.

c) Die Bildung von Paaren, sowie ihre Trennung und Neuverbindung, wie sie unter b. beschrieben war, wird nun zwischen Viererreihen und Paaren wiederholt, dergestalt, daß zu Anfang je zwei der in der Mitte zusammentreffenden Paare Viererreihen bilden, die abwechselnd nach H und G hin ziehen und sich hier zum Umzuge der Paare nach außen trennen u. s. w. Schließlich wird, wenn sich die ersten der entgegenziehenden Viererreihen in der Mitte bis auf 2 Schritte genähert haben „Halt!" und „Nach mir — um!" geboten. Die Aufstellung ist nun eine solche, daß die ersten vier Paare der anfänglichen Stirnsäule die beiden mittelsten Viererreihen bilden und alle übrigen Viererreihen, abwechselnd links und rechts von diesen, ihre Aufstellung gefunden haben.

Nachdem die Reihen von der Mitte aus durch Vor- und Rückwärtsgehen zu 2 Schritt Abstand geöffnet sind, folgen:

3. Freiübungen. Stellen und Hüpfen zur Grätschstellung, ohne und in Verbindung mit Armübungen.

Die folgenden Uebungen sollen, soweit es sich um einseitige Thätigkeiten handelt, von der linksstehenden Hälfte des Reihenkörpergefüges zunächst links, von der rechtsstehenden Hälfte rechts begonnen werden. Danach erfolgt der Wechsel.

1. Seitstellen links — 1!
   Seitstellen rechts zur Grätschstellung — 2!
   Herstellung der in der 1. Zeit eingenommenen Stellung — 3!
   Stellung — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts beginnend.
2. Uebung 1 mit Seitheben des gleichseitigen Armes beim Seitstellen und Senken, bei der Rückbewegung zur Stellung — stellt!

3. Seitstellen links — 1!
Seitstellen rechts — 2!
Hüpfen zur Stellung — 3!
In der 4. bis 6. Zeit rechts beginnend.
4. Uebung 3 mit Seitheben des gleichseitigen Armes beim Seitstellen und Senken beider Arme beim Hüpfen zur Stellung — stellt!
5. Hüpfen zur Seitgrätschstellung und Rückbewegen zur Stellung, durch Heranziehen erst des linken (rechten), dann des rechten (linken) Beines — hüpft!
6. Uebung 5 mit Seitheben der Arme in der 1., Senken links (rechts) in der 2. und Senken rechts (links) in der 3. Zeit — hüpft!
7. Hüpfen zur Seitgrätschstellung mit Vorheben der Arme — 1!
Armbeugen — 2!
Vorstoßen — 3!
Hüpfen zur Stellung mit Senken der Arme — 4!
8. Armbeugen — 1!
Hüpfen zur Seitgrätschstellung mit Hochstoßen — 2!
Hüpfen zur Stellung mit Armbeugen — 3!
Senken der Arme — 4!

Die Herstellung der ursprünglichen Stirnsäule von Paaren (Auflösung des Aufmarsches) geschieht in der Weise, daß die beiden inneren Viererreihen durch einen Gegenzug nach innen Paare bilden, daß diese nach der Umzugsbahn ziehen und auf der Umzugsbahn angekommen im Umzuge links weiterschreiten, während sich immer je zwei der folgenden Viererreihen durch einen Winkelzug nach innen nähern, Paare bilden und den vorausziehenden Paaren folgen.

4. Das Staffeln von Reihen nach verschiedenen Richtungen.

(Siehe voriges Turnjahr, Nr. 14.)

Eine Stirnlinie von Dreierreihen, die in erste und zweite Reihen eingeteilt und auf der Mittellinie des Uebungsraumes aufgestellt ist, erhält die Befehle:

In den ersten Dreierreihen Staffeln vorwärts vom Ersten, in den zweiten Reihen vom Letzten aus zu 2 Schritt Abstand — marsch! Links kehrt — um! Schließen vorwärts zur Stirnlinie — marsch! Links kehrt — um! In den ersten Reihen Staffeln vorwärts, in den zweiten Reihen Staffeln rückwärts vom Ersten aus zu 2 Schritt Abstand — marsch! (Bild 45.) Die ersten Reihen Schließen rückwärts, die zweiten Schließen vorwärts zur Stirnlinie — marsch!

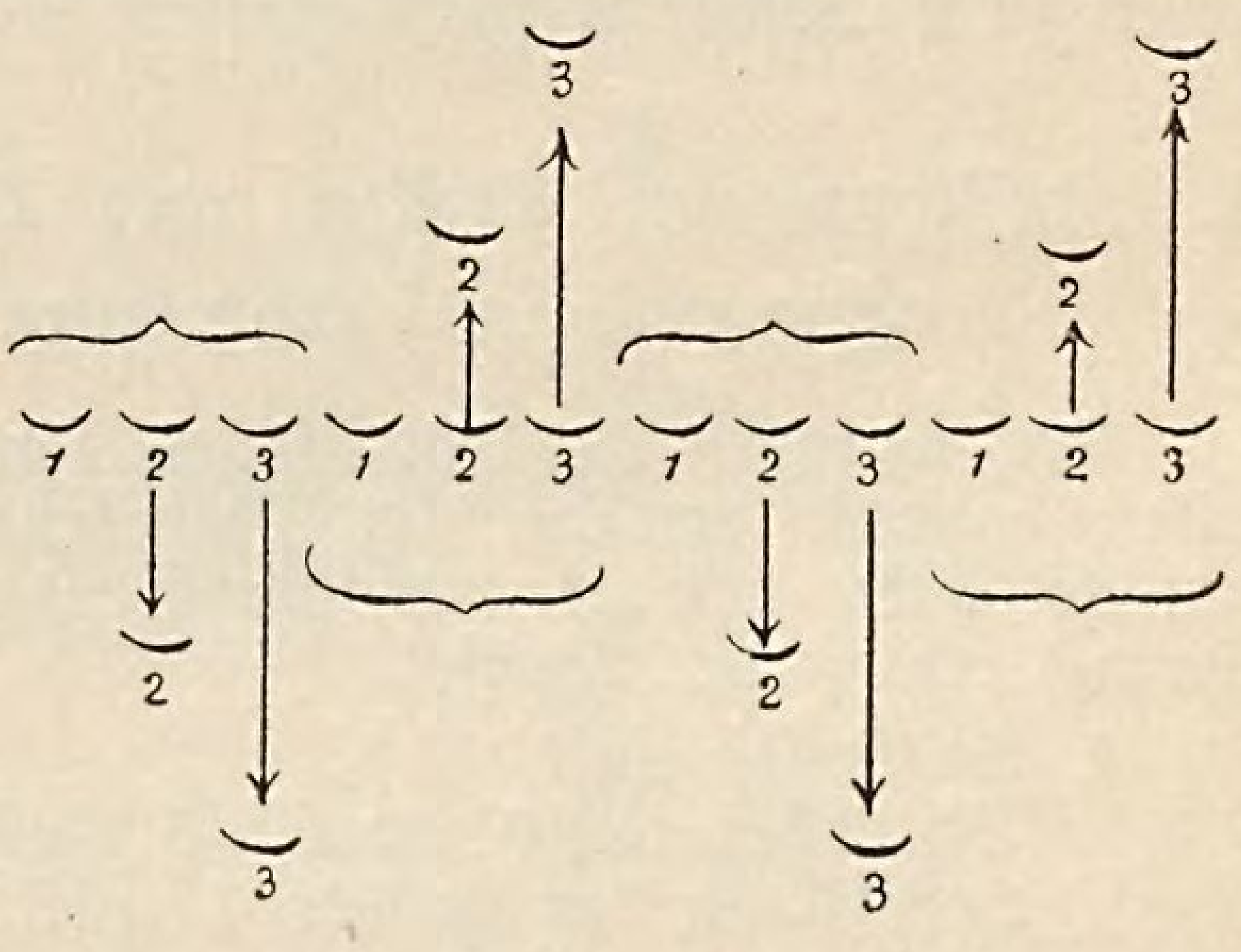


Bild 45.
Staffeln vor- und rückwärts vom Ersten aus.

Rechts — um! In den ersten Reihen Staffeln links seitwärts vom Ersten, in den zweiten Reihen Staffeln rechts seitwärts vom Letzten aus, zu zwei Schritt Abstand — marsch! Schließen nach außen — marsch! Staffeln nach innen vom Ersten aus zu zwei Schritt Abstand — marsch! Schließen nach innen — marsch! U. s. w.

Nachdem der Reihenkörper wieder durch Staffeln in gleicher Richtung geöffnet ist, „Links — um" und:

5. Freiübungen: Armheben mit Armdrehen und in Verbindungen mit Beinübungen.

1. Vorheben der Arme (Speichhaltung) — 1!
   Drehen zur Risthaltung — 2!
   Drehen zur Speichhaltnng — 3!
   Senken der Arme — 4!
2. Uebung 1 in Verbindung mit Kniebeugen und -strecken in der 2. und 3. Zeit.
3. Vorheben des linken Armes in Risthaltung — 1!
   Drehen des Armes zur Kammhaltung — 2!
   Drehen zur Risthaltung — 3!
   Senken des Armes — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
4. Uebung 3 in Verbindung mit Vorstellen und Stellung in der 2. und 3. bezw. 6. und 7. Zeit.
5. Vorhochheben beider Arme (Speichhaltung) — 1!
   Drehen der Arme zur Risthaltung — 2!
   Drehen zur Speichhaltung — 3!
   Vornabsenken der Arme — 4!
6. Uebung 5 mit Fußwippen in der 2. und 3. Zeit — hebt!
7. Vorhochheben des linken Armes — 1!
   Drehen des Armes zur Ellenhaltung — 2!
   Drehen zur Speichhaltung — 3!
   Vornabsenken des Armes — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
8. Uebung 7 in Verbindung mit Rückstellen und Stellung in der 2. und 3. bezw. 6. und 7. Zeit.
9. Seitheben der Arme — 1!
   Drehen der Arme zur Ellenhaltung — 2!
   Drehen zur Speichhaltung — 3!
   Senken der Arme — 4!
10. Uebung 9 mit Beugen zum tiefen Hockstand und Strecken zur Stellung in der 2. und 3. Zeit.
11. Seitheben des linken Armes — 1!
    Drehen des Armes zur Kammhaltung — 2!
    Drehen zur Risthaltung — 3!
    Senken des Armes — 4!
    In der 5. bis 8. Zeit rechts.
12. Uebung 11 in Verbindung mit Seitstellen und Stellung in der 2. und 3. bezw. 6. und 7. Zeit.

6. Wechsel von Vor- und Rückwärts- bezw. Seitwärtsgehen Einzelner in den Stirn- und Flankenpaaren mit Umkreisen.

In der Stirnlinie von Paaren:

1. Nach 4 Schritten vor- und rückwärts der Ersten umkreisen diese die Zweiten vornvorüber mit 8 Schritten, worauf die Zweiten vor- und rückwärts gehen und danach die Ersten umkreisen.
2. Uebung 1 mit Beugen der Arme, Vorstrecken, Beugen und Senken beim Vor- und Rückwärtsgehen; auf jeden Schritt eine Armbewegung.
3. Uebung 1, das Umkreisen geschieht mit Laufen und beim Laufen Beugen der Arme, Hochstrecken, Beugen und Senken; auf je den ersten von 2 Schritten eine Armbewegung.
4. 4 Schritte rück- und vorwärts der Einzelnen wechseln mit Umkreisen hintenvorüber.
5. Uebung 4, beim Rück- und Vorwärtsgehen werden die Arme in der 1. Zeit vorgehoben, in der 8. Zeit gesenkt und beim Umkreisen in der 1. Zeit vorhochgehoben und in der 8. Zeit gesenkt.
6. Uebung 5, das Umkreisen geschieht mit Laufen.

Sollten ähnliche Uebungen in der Stirnsäule von Paaren ausgeführt werden, so kann statt des Vor- und Rückwärts- bezw. Rück- und Vorwärtsgehens das Seitwärtsgehen mit Nachstellen angeordnet werden.

Die oben angeführten Beispiele werden auch zu entsprechenden Anordnungen für das Umkreisen in Flankenpaaren genügen. (Siehe voriges Turnjahr unter 10.)

7. Freiübungen. Beugen und Strecken eines Kniees in der Seitgrätschstellung, ohne und in Verbindung mit Armübungen.

1. Weites Seitstellen links zur Seitgrätschstellung mit Stütz der linken Hand an der Hüfte — 1!
   Beugen des linken Kniees mit Stütz der linken Hand auf dem linken Knie — 2!
   Strecken des linken Kniees und Stütz der linken Hand an der Hüfte — 3!
   Stellung mit Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
2. Uebung 1 mit Seitheben, Hochheben, Senken zur Seithebhalte und Senken des gleichseitigen Armes.
3. Hüpfen zur Seitgrätschstellung mit Stütz der Hände an den Hüften — 1!
   Beugen des linken Kniees — 2!
   Strecken des Kniees — 3!
   Hüpfen zur Stellung mit Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit mit Beugen des rechten Kniees.
4. Uebung 3 mit Seitheben des gleichseitigen Armes und Stütz des anderen Armes an der Hüfte beim Kniebeugen und Armsenken beim Kniestrecken.
5. Uebung 3 mit Seitheben der Arme, Hochheben, Senken zur Seithebhalte und Senken in der 1. bis 4. und 5. bis 8. Zeit.
6. Uebung 3 mit Armbeugen, Hochstoßen, Beugen und Senken der Arme in der 1. bis 4. und 5. bis 8. Zeit.

8. Der Gegenzug in größeren und kleineren Reihen einer Flankenlinie.

Die in der Umzugsbahn aufgestellte Flankenreihe wird in 2 Hälften und jede Reihenhälfte in 2 (oder mehr) gleich große Reihen eingeteilt. Es ergehen dann an die im Umzuge links ziehende Flankenlinie die Befehle: Gegenzug links und Weiterziehen im Umzuge rechts — marsch! Gegenzug rechts und Weiterziehen im Umzuge links — marsch! (Da diese Befehle ganz allgemein gestellt sind, so haben Alle dem Führer der ersten Flankenreihe zu folgen.) Weiter wird befohlen: In 2 Abteilungen Gegenzug links und Umzug rechts — marsch! In 2 Abteilungen Gegenzug rechts und Umzug links — marsch! Die erste Abteilung mit Gegenzug links hinter die zweite Ziehen — marsch! Desgleichen die zweite hinter die erste — marsch! In 4 Reihen Gegenzug links und Umzug rechts — marsch! In 4 Reihen Gegenzug rechts und Umzug links — marsch! Die 1. und 3. Reihe durch Gegenzug links hinter die 2. und 4. Reihe Ziehen — marsch! Die 2. und 4. Reihe hinter die 1. und 3. Ziehen — marsch! Die 1. und 3. Reihe Gegenzug links, im Umzuge rechts Weiterziehen und erst beim zweiten Vorbeizuge bei der 2. und 4. Reihe hinter diese Ziehen — marsch! Desgleichen die 2. und 4. Reihe. Wiederholung dieser Uebungen im Laufen und Wechsel der Ausführung im Gehen und Laufen, auch Ausführung der Uebungen nach einem „Kehrt" der Schülerschar.

Nachdem durch den Befehl: Die 2., 3. und 4. Reihe links neben die 1. Reihe Ziehen, zu einem Abstand von 4 Schritten, erste Reihe an Ort — marsch! eine in den Rotten geöffnete Flankensäule gebildet ist, wird „Halt!" geboten und weiter: Links — um! Hand in Hand — faßt! Oeffnen links seitwärts zu doppelter Armlänge Abstand — marsch! Hände — ab!

9. Freiübungen. Spreizen aus den Schrittstellungen.

(Bei den Uebungen ohne Armbewegung wird Stütz der Hände an den Hüften oder Armkreuzen angeordnet.)

1. Vorstellen links — 1!
   Vorspreizen links — 2!
   Stellung — 3!
   In der 4. bis 6. Zeit rechts.
2. Uebung 1 mit Vorheben der Arme in der 1., Senken in der 3. Zeit!
3. Seitstellen links — 1!
   Seitspreizen — 2
   Seitstellen — 3!
   Stellung — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
4. Uebung 3 mit gleichseitigem Stütz der Hand an der Hüfte, Seitstrecken dieses Armes, Stütz an der Hüfte und Armsenken.
5. Rückstellen links — 1!
   Rückspreizen — 2!
   Verweilen in der Spreizhalte — 3!
   Stellung — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
6. Uebung 5 mit Armkreuzen auf dem Rücken in der 1., Armsenken in der 4. Zeit.

7. Vorstellen links mit Armbeugen — 1!
Vorspreizen mit Vorstrecken — 2!
Vorstellen mit Armbeugen — 3!
Stellung mit Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.
8. Seitstellen links mit Armbeugen — 1!
Seitspreizen mit Seitstrecken — 2!
Seitstellen mit Armbeugen — 3!
Stellung mit Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.
9. Rückstellen links mit Armbeugen — 1!
Hochstrecken mit Rückspreizen — 2!
Rückstellen mit Armbeugen — 3!
Stellung mit Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.
10. Vorstellen links mit Vorheben des gleichseitigen Armes — 1!
Seitspreizen mit Bewegen des linken Armes zur Seithebhalte — 2!
Seitstellen mit Stütz der Hand an der Hüfte — 3!
Stellung mit Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.
11. Seitstellen links mit Seitheben der Arme — 1!
Kreuzschrittstellung vornvorüber mit Armkreuzen vor der Brust — 2!
Seitspreizen mit Seitstrecken der Arme — 3!
Stellung mit Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.
12. Rückstellen links mit Vorhochheben der Arme — 1!
Vorspreizen mit Senken der Arme zur Vorhebhalte — 2!
Rückstellen mit Hochheben — 3!
Stellung mit Vornabsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.

10. Schwenkungen in der Stirnsäule von Viererreihen.

1. Nach Bildung der Stirnsäule von Viererreihen aus der anfänglichen großen Flankenreihe durch nacheinander ausgeführtes Nebenreihen, wird, nachdem die Reihen durch eine beliebige Fassungsart (Hand in Hand, Arm in Arm, Armverschränkung) verbunden sind, befohlen: Mit Viererreihen $1/4$ Schwenkung links (rechts) — marsch! (Bild 46 a und b.) Die Bedingungen für gut ausgeführte Schwenkungen sind bekannt genug um weiterer Ausführung zu bedürfen, nur sei hervorgehoben, daß die Schrittzahl für die $1/4$ Schwenkung immer der Zahl der Reihengenossen entsprechen soll und daß bei dem einfachen Befehle „Schwenkung links" immer die Schwenkung um den linken Führer mit Vorwärtsgehen gemeint ist.

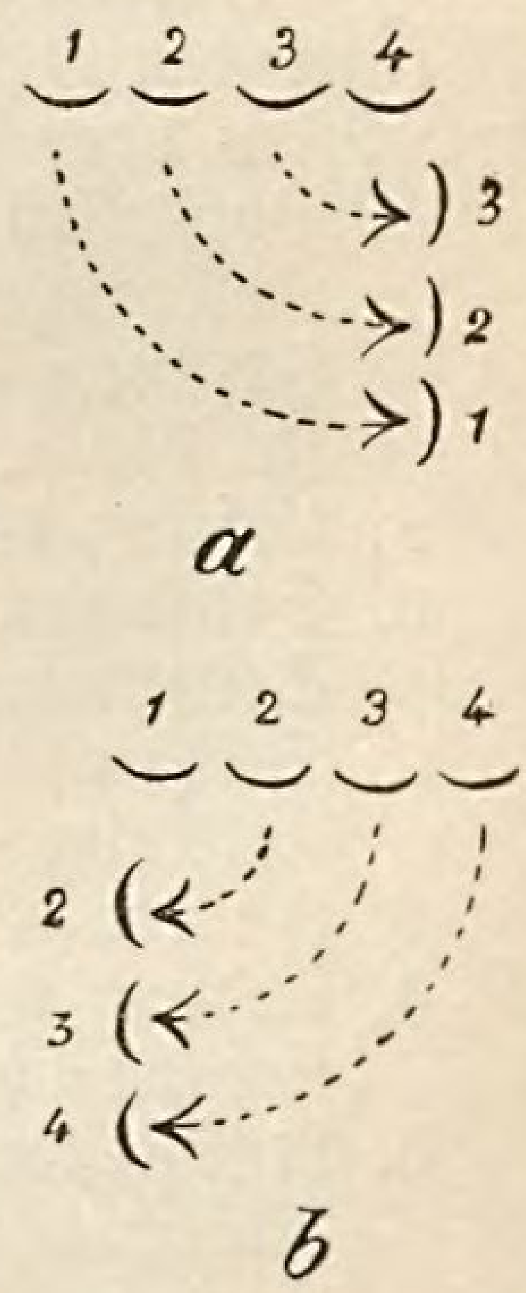


Bild 46 a und b.
a. $1/4$ Schwenkung links.
b. $1/4$ Schwenkung rechts

2. Einübung der $1/4$, $1/2$, $3/4$ und $1/1$ Schwenkungen links und rechts, auf den Befehl: Mit Viererreihen $1/4$ ($1/2$, $3/4$, $1/1$) Schwenkung — marsch!

3. Wechsel von 4 Schritten an Ort mit $1/4$ Schwenkung links (rechts).
4. Wechsel von 8 Laufschritten an Ort mit $1/4$ Schwenkung links (rechts) mit Gehen.
5. 8 Schritte an Ort, den 1. und 5. mit $1/4$ Drehung links (rechts) im Wechsel mit $1/2$ Schwenkung und zwar soll diese, damit die Reihe immer wieder an den ursprünglichen Standort zurückkehrt, abwechselnd links und rechts (rechts und links) ausgeführt werden. Nach Beendigung dieser Uebungen wird die Stirnsäule zu 2 Schritt Abstand geöffnet und nach $1/4$ Drehung links folgen:

11. Freiübungen: Beinstrecken aus der Knie- und Fersenhebhalte.

1. Knieheben links — 1!
   Strecken zur Vorschrittstellung — 2!
   Knieheben links — 3!
   Niederstellen — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
2. Uebung 1 mit Armbeugen, Vorstrecken, Beugen und Armsenken.
3. Knieheben links mit Erfassen des Oberschenkels von unten her mit beiden Händen — 1!
   Vorstrecken des Beines — 2!
   Beugen des Beines — 3!
   Niederstellen mit Loslassen der Hände — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
4. Fersenheben links — 1!
   Vorstrecken des Beines — 2!
   Beinschließen zur Stellung — 3!
   In der 4. bis 6. Zeit rechts.
5. Uebung 4 mit Erfassen des Fußristes mit der gleichseitigen Hand beim Fersenheben, Vorstrecken des Armes beim Vorstecken des Beines und Senken des Armes beim Beinschließen.
6. Fersenheben links mit Vorheben der Arme — 1!
   Strecken zur Rückschrittstellung mit Hochheben — 2!
   Fersenheben mit Senken der Arme zur Vorhebhalte — 3!
   Stellung mit Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
7. Knieheben links mit auswärts gedrehtem Bein — 1!
   Strecken zur Seitspreizhalte — 2!
   Beinschließen zur Stellung — 3!
   In der 4. bis 6. Zeit rechts.
8. Uebung 7 mit Armbeugen, Seitstrecken und Senken der Arme.

12. Oeffnen der Flankensäule von Viererreihen zum Abstande von bestimmter Schrittzahl.

Herstellung der Flankensäule von Viererreihen aus der Stirnreihe durch nacheinander ausgeführtes Hinterreihen.

Befehl: Nacheinander zu Viererreihen rechts Hinterreihen — marsch! Oeffnen der Viererreihen vorwärts zu zwei Schritt Abstand, die Rotten treten nacheinander an — marsch! (Ueber die Ausführung vergleiche Klasse IV, Nr. 18)

Schließen vorwärts — marsch! Links kehrt — um! Oeffnen vorwärts in derselben Weise — marsch! Schließen vorwärts — marsch! Oeffnen rückwärts zu 4 Schritt Abstand, die Rotten treten nacheinander an — marsch! Mit 1/2 Drehung links Aller Schließen vorwärts — marsch! Oeffnen rückwärts in derselben Weise — marsch!

13. Freiübungen: Armkreisen.

1. Armkreisen von unten nach vorn, oben und hinten in 4 Zeiten, links und rechts im Wechsel — kreist! (In der 1. Zeit wird der linke Arm vorgehoben, in der 2. Zeit mit Drehung zur Ellenhaltung hochgehoben, in der 3. Zeit zur Rückhebhalte gesenkt und in der 4. Zeit zur Ausgangshaltung weitergesenkt; in der 5. bis 8. Zeit rechts.)
2. Armkreisen von unten nach hinten, oben und vorn in 4 Zeiten, links und rechts im Wechsel — kreist! (Hierbei wird mit einer Drehung zur Ellenhaltung begonnen und beim Hochheben der Arm wieder zur Speichhaltung gedreht.)
3. Uebung 1 in 2 Zeiten. (In der 1. Zeit wird der Arm vorhochgehoben, in der 2. Zeit nach hinten gesenkt.)
4. Uebung 2 in 2 Zeiten.
5. Uebung 3 mit Vorstellen des gleichseitigen Beines beim Hochheben des Armes, Rückstellen beim Senken rückwärts und Stellung in einer 3. Zeit; links und rechts im Wechsel — kreist!
6. Uebung 4 mit Rückstellen und Vorstellen entsprechend der Uebung 5.
7. Armkreisen von unten nach innen, oben und außen in 4 Zeiten, links und rechts im Wechsel — kreist!
8. Armkreisen von unten nach außen, oben und innen in 4 Zeiten, links und rechts im Wechsel — kreist!
9. Uebung 7 in 2 Zeiten.
10. Uebung 8 in 2 Zeiten.
11. Uebung 9 mit Kreuzen vornvorüber und Seitstellen, entsprechend der Uebung 5.
12. Uebung 10 mit Seitstellen und Kreuzen vornvorüber entsprechend der Uebung 5.

14. Das Viereckgehen mit Zwischen-Freiübungen.

In der geöffneten Flankensäule von Vierer- (Sechser-) Reihen:

1. 4 Schritte vorwärts, den 1. Schritt mit 1/4 Drehung links und 4 Schritte an Ort, viermal wiederholt.
2. Uebung 1 mit 1/4 Drehung rechts, rechts Antreten.
3. Vorheben der Arme mit Vorstellen links — 1! (ganze Fußsohle auf dem Boden).
   Rumpfdrehen nach der Seite des gestellten Beines — 2!
   Zurückdrehen nach vorn — 3!
   Stellung mit Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
4. Wechsel von 8 Zeiten der Uebung 1 mit Uebung 3, viermal wiederholt.

5. Vorhochheben der Arme mit Rückstellen rechts — 1!
Rumpfdrehen rechts — 2!
Zurückdrehen nach vorn — 3!
Stellung mit Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit links.
6. Wechsel von 8 Zeiten der Uebung 2 mit Uebung 5, viermal wiederholt.
7. Die rechtsstehende Hälfte des Reihenkörpers Uebung 6, die linksstehende Hälfte Uebung 4.
8. Vorstellen links mit gleichzeitigem Armbeugen — 1!
Tiefstrecken der Arme mit Vorbeugen — 2!
Aufrichten mit Armbeugen — 3!
Stellung mit Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.
9. Wechsel von 8 Zeiten der Uebung 1 mit Uebung 8, viermal wiederholt.
10. Rückstellen rechts mit Armbeugen — 1!
Hochstrecken mit Rückbeugen — 2!
Aufrichten mit Armbeugen — 3!
Stellung mit Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit links.
11. Wechsel von 8 Zeiten der Uebung 2 mit Uebung 10, viermal wiederholt.
12. Nachdem die beiden hinten stehenden Rotten des Reihenkörpers „Kehrt" gemacht haben und Alle — angenommen, daß der Reihenkörper in der Mitte des Uebungsraumes stand — 4 Schritte vorwärts gegangen sind, führen die rechtsstehenden Hälften der Reihenkörper Uebung 2, die linksstehenden Uebung 1 aus.
13. Die rechtsstehende Hälfte der anfänglich beiden vorderen Rotten führt Uebung 6, die linksstehende Uebung 4 aus, während die rechtsstehende Hälfte der beiden andern Rotten (die „Kehrt" gemacht hatten) Uebung 11, und die linksstehende Uebung 9 zur Darstellung bringt.

15. Freiübungen im Umzuge der Flankenreihe.

Im Umzuge links — marsch!

1. Drei Schritte vorwärts mit Schlußtritt in der 4. Zeit, im Wechsel mit Seitstellen und Stellung, links und rechts.
2. Uebung 1 mit Seitheben und Senken des gleichseitigen Armes beim Seitstellen und der Stellung.
3. Drei Schritte vorwärts mit Schlußtritt, im Wechsel mit Zehenstand, Kniebeugen, Kniestrecken und Senken zum Sohlenstand.
4. Uebung 3 mit Armbeugen, Seitstrecken, Armbeugen und Senken der Arme zum zweiten Teile der Uebung.
5. Sieben Schritte vorwärts mit Schlußtritt, im Wechsel mit Seitstellen, Seitspreizen, Seitstellen und Stellung und gleichseitigem Seitheben, Hochheben, Senken zur Seithebhalte und Senken des Armes, links und rechts.

6. Sieben Schritte vorwärts mit Schlußtritt, im Wechsel mit Sprung zur Seitgrätschstellung und Seitheben der Arme, eine Zeit Verweilen, Hochheben der Arme, eine Zeit Verweilen, Senken zur Seithebhalte, eine Zeit Verweilen, Sprung zur Stellung mit Armsenken und eine Zeit Verweilen.
7. Sieben Schritte vorwärts mit Schlußtritt, im Wechsel mit Seitstellen zur Seitgrätschstellung und Seitheben des gleichseitigen Armes, Hochheben des Armes und Beugen des gestellten Beines, Senken zur Seithebhalte mit Beinstrecken, Stellung mit Armsenken, links und rechts.
8. Sieben Schritte vorwärts mit Schlußtritt, im Wechsel mit Seithochheben der Arme, Seitbeugen, Aufrichten und Seitabsenken der Arme, links und rechts.

Alsdann:

1. Schrittwechselgang vorwärts. (Beim Schrittwechselgang, dessen drei Tritte in 2 Taktzeiten des gewöhnlichen Ganges ausgeführt werden, wird auf den Befehl „marsch" in der 1. Zeit das linke Bein vorgestellt und das rechte Bein, wie beim Gehen mit Nachstellen schnell nachgestellt, in der 2. Zeit tritt das linke Bein wieder um Schrittlänge vor und dann wird die Uebung in der 3. und 4. Zeit rechts ausgeführt.)
2. Vier Schritt vorwärts im Wechsel mit 2 Schritten Schrittwechselgang.
3. Der Schrittwechsel während des Vorwärtsgehens, auf den bestimmten Befehl: Einen Schrittwechsel — marsch! (Soll dieser Schrittwechsel links ausgeführt werden, so wird der Befehl „marsch" beim Niederstellen des rechtes Fußes erteilt.)
4. Nach drei Schritten gewöhnlichen Ganges immer einen Schrittwechsel.
5. Nach zwei Schritten gewöhnlichen Ganges immer einen Schrittwechsel.
6. Ein Schritt links vorwärts mit Nachstellen rechts, im Wechsel mit Schrittwechselgang rechts.
7. Schrittwechselgang links im Wechsel mit einem Schritt rechts vorwärts mit Nachstellen links.
8. Gehen mit Nachstellen und Schrittwechselgang, beide Uebungen erst nach der einen, dann nach der andren Seite.

(Es ist beim Knabenturnen zweckmäßig, sich in der Auswahl der Schrittarten sehr zu beschränken, da es Wichtigeres zu thun gibt.)

16. Der Schrägzug.

Eine Flankenlinie durchzieht die lange Mittellinie des Uebungsraumes und führt vom Mittelpunkt aus, auf den Befehl: S c h r ä g z u g l i n k s v o r w ä r t s — m a r s c h! (Bild 47 a.) einen Schrägzug nach der linken Ecke hin aus und schreitet von hier auf den weiteren Befehl: U m z u g l i n k s — m a r s c h! im Umzuge links weiter und dann wieder durch die lange Mitte. Von dieser werden dann weiter ausgeführt:

Schrägzug rechts vorwärts und Umzug rechts (Bild 47 b.),
Schrägzug links rückwärts und Umzug rechts (Bild 48 a.),
Schrägzug rechts rückwärts und Umzug links (Bild 48 b.).

Weiter aber wird, nach Bildung der Stirnsäule von Paaren:
Schrägzug vorwärts nach außen und Umzug nach außen (Bild 47 c.),
Schrägzug rückwärts nach außen und Umzug nach außen,
eingeübt. (Bild 48 c.)

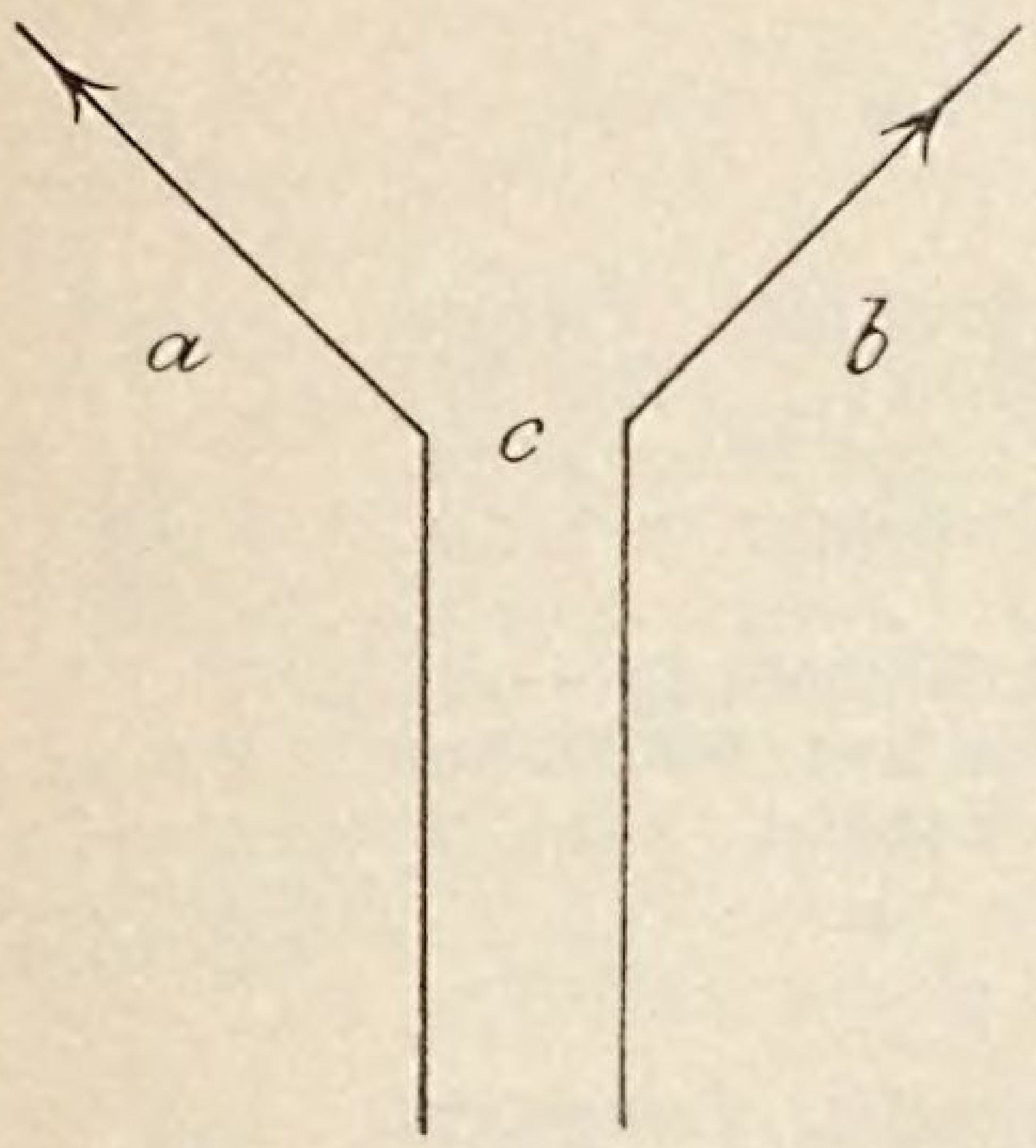


Bild 47.
a. Schrägzug links vorwärts,
b. Schrägzug rechts vorwärts,
c. Schrägzug vorwärts nach außen.

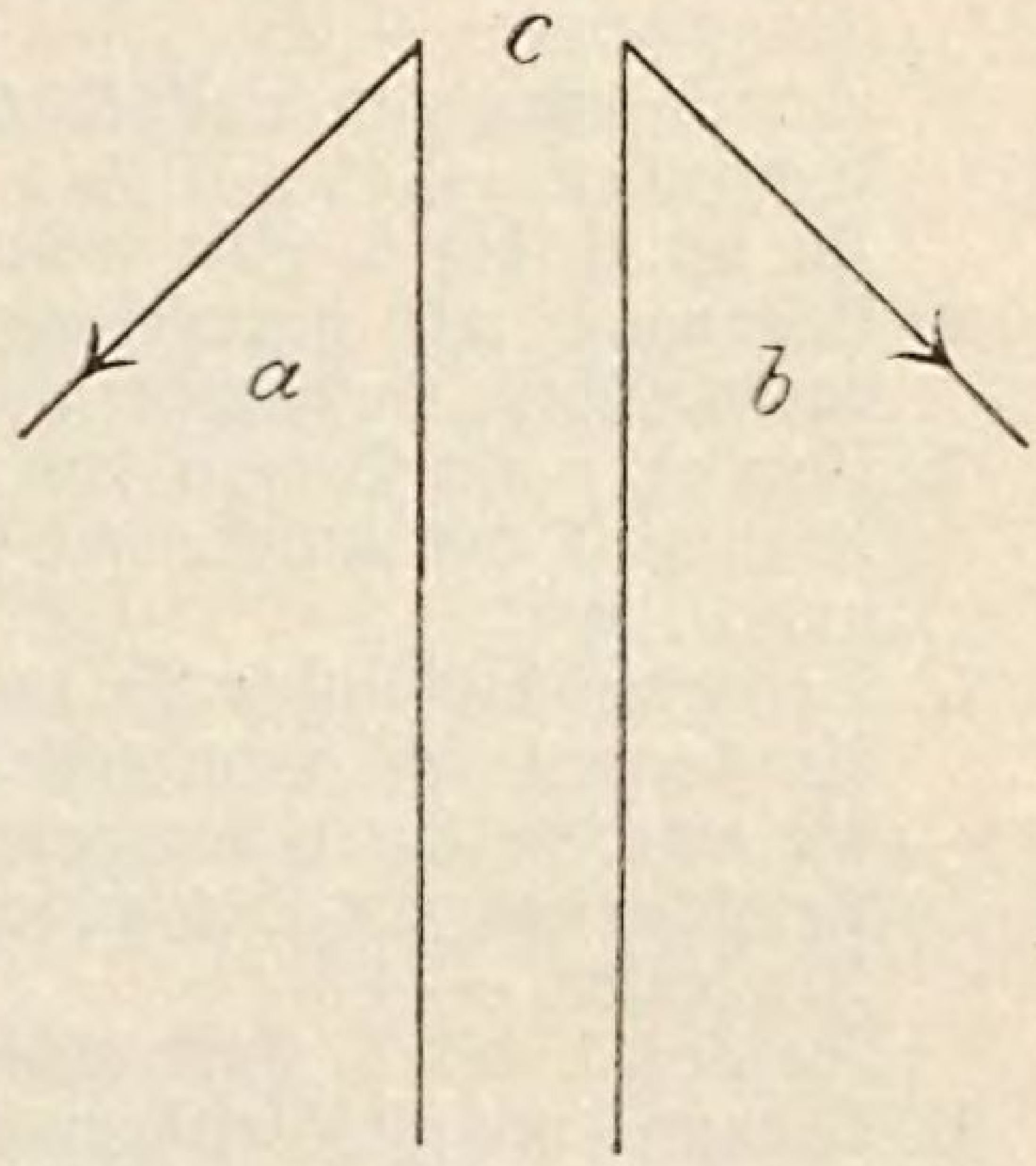


Bild 48.
a. Schrägzug links rückwärts,
b. Schrägzug rechts rückwärts,
c. Schrägzug rückwärts nach außen.

17. Aufmarsch.

Eine Stirnsäule von Paaren zieht von F nach E und teilt sich bei E zum Umzuge der Rotten nach außen. Von den Ecken C und D aus Schrägzug rückwärts nach A und B hin mit Durchkreuzen in der Mitte. (Bild 49.) Umzug nach außen und Wiederholung des Schrägzuges mit Durchkreuzen von C und D aus mit folgendem Umzuge nach außen. Beim Begegnen in F Bildung von Paaren, Zug nach E hin und abwechselnder Umzug der Paare links und rechts. Wiederholung der Schrägzüge in Paaren mit Durchkreuzen und zum Schluß Bildung von Viererreihen, denen, wenn sie alle die Mitte des Uebungsraumes betreten haben „H a l t!" geboten wird. Auf den Befehl: O e f f n e n d e r R e i h e n n a c h a u ß e n z u z w e i S c h r i t t A b s t a n d, n a c h e i n a n d e r A n t r e t e n — m a r s c h! führen die äußeren Rotten zuerst allein zwei Schritte seitwärts nach außen mit Nachstellen aus und bei dem folgenden dritten Schritte nach außen, der von Allen ausgeführt wird, öffnen sich auch die beiden inneren Rotten.

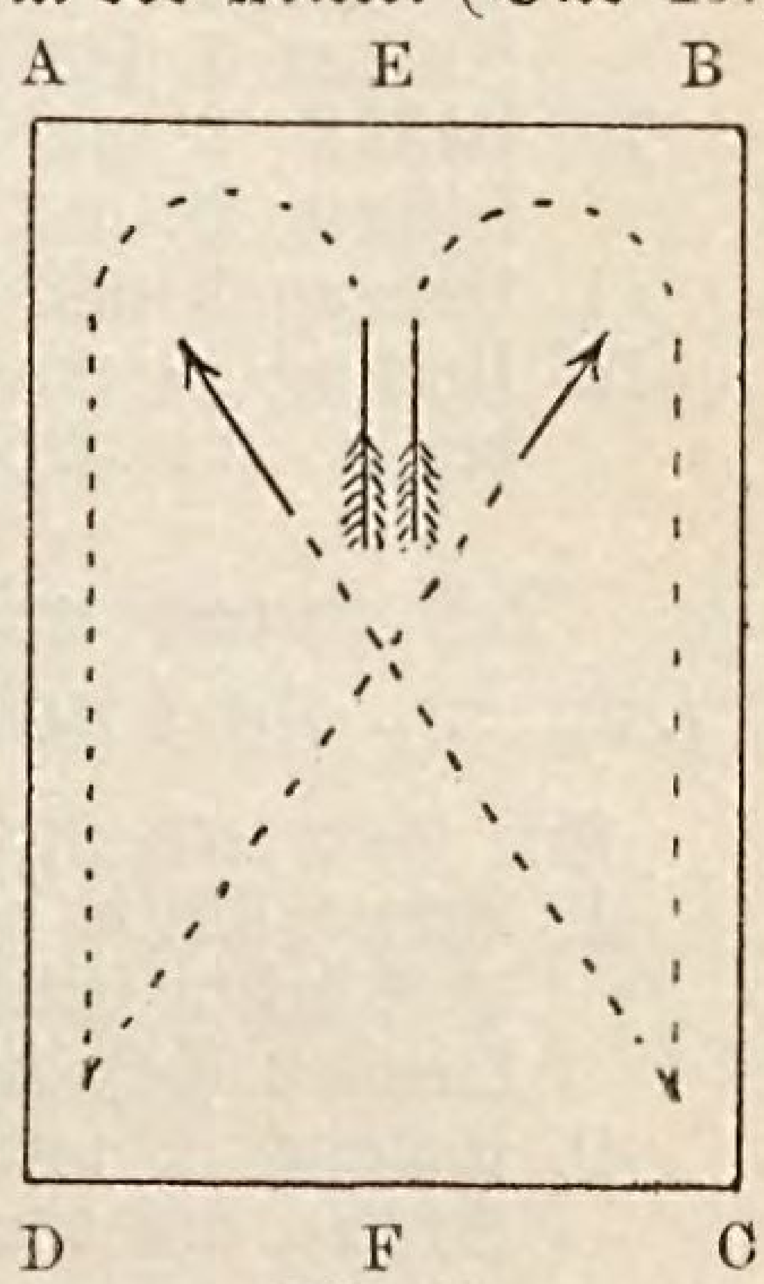


Bild 49.

18. Freiübungen. Armschnellen.

1. Seitheben links in Kammhaltung (innere Handfläche nach oben) — 1!
   Beugen des Unterarmes mit Berühren der Schulter durch die Fingerspitzen — 2!
   Armschnellen zur Seithebhalte — 3!
   Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.

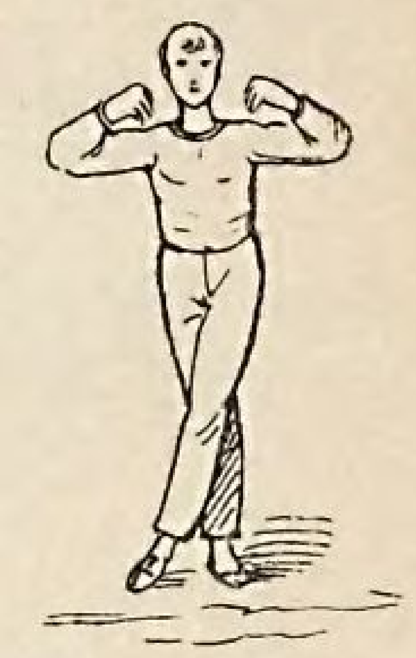


Bild 50.
Armbeugen zum Armschnellen mit Beinkreuzen.

2. Uebung 1 mit gleichseitigem Seitstellen, Kreuzen vornvorüber, Seitstellen und Stellung. (Bild 50.)
3. Uebung 1 mit Beugen und Schnellen beider Arme.
4. Uebung 3 mit Kniebeugen und -strecken in der 2. und 3. Zeit.
5. Seitheben des linken Armes in Risthaltung — 1!
   Armbeugen bei wagerechter Haltung des Armes bis zum Berühren der andren Schulter — 2!
   Armschnellen zur Seithebhalte — 3!
   Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
6. Uebung 5 mit gleichseitigem Seitspreizen, Kreuzschrittstellung hintenvorüber, Seitspreizen und Stellung.



Bild 51.
Armbeugen zum Armschnellen mit Beinkreuzen.

7. Uebung 5 mit Beugen und Schnellen beider Arme. (Beim Armbeugen liegt abwechselnd der linke Arm über dem rechten und umgekehrt.)
8. Uebung 7 mit Sprung zur Kreuzschrittstellung und Stellung in der 2. und 3. Zeit. (Bild 51.) (Liegt der linke Arm über dem rechten, so soll auch das linke Bein vor dem rechten kreuzen.)
9. Vorheben des linken Armes in Kammhaltung — 1!
   Beugen des Unterarmes bis zum Berühren der Schulter — 2!
   Armschnellen zur Vorhebhalte — 3!
   Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
10. Uebung 9 mit Vor-, Rück-, Vorstellen und Stellung des gleichseitigen Beines.
11. Uebung 9 mit Beugen und Schnellen beider Arme zugleich.
12. Uebung 11 mit Sprung zur Seitgrätschstellung und Stellung in der 2. und 3. Zeit.

19. Reihungen während des Umzuges der Stirnsäule von Paaren, ohne und mit Oeffnen und Schließen der Paare.

Bei Antreten mit den äußeren Füßen:

1. Acht Schritte vorwärts im Wechsel mit Oeffnen der Paare durch 2 Schritte seitwärts nach außen mit Nachstellen, und Schließen durch 2 Schritte seitwärts nach innen mit Nachstellen.
2. Uebung 1 mit Beugen der Arme, Hochstrecken, Beugen und Senken auf den 1., 3., 5. und 7. Schritt des Vorwärtsgehens.

Nach Einteilung in erste und zweite Paare:

3. Acht Schritte vorwärts, im Wechsel mit Oeffnen und Schließen der ersten Paare wie in Uebung 1 und Zwischenreihen und Zurückreihen der zweiten Paare durch 4 Schritte vorwärts und

4 Schritte rückwärts. (Während sich also die ersten Paare öffnen, ziehen die zweiten Paare mit 4 Schritten vorwärts zwischen die geöffneten ersten Paare und mit 4 Schritten rückwärts wieder an ihren Platz.)

4. Die zweiten Paare führen das Oeffnen und Schließen aus, während sich die ersten Paare zwischenreihen und wieder an ihren Platz zurückgehen, und zwar führen diese Paare beim 1. und beim 5. Schritt $1/2$ Drehung nach innen aus, gehen also 2 Mal 4 Schritte vorwärts.
5. Acht Schritte vorwärts im Wechsel mit Vorreihen nach außen. (Achte auf die Abwechselung von zweiten und ersten Paaren!)
6. Acht Schritte vorwärts im Wechsel mit Hinterreihen nach außen.
7. Acht Schritte vorwärts im Wechsel mit Vorreihen nach innen, wobei die Nichtreihenden das Oeffnen und Schließen in der in Uebung 1 bezeichneten Weise ausführen.
8. Acht Schritte vorwärts im Wechsel mit Hinterreihen nach innen. (Beim Hinterreihen soll beim 1. und 8. Schritt $1/2$ Drehung nach innen ausgeführt werden.)

20. Winkelzug.

1. Herstellung der Flankensäule von Paaren aus der Flankenreihe durch den Befehl: Nacheinander in Paaren Winkelzug links, mit je 4 Schritten — marsch! (Auf den Befehl „marsch“ geht der Erste des ersten Paares mit $1/4$ Drehung links beim ersten Schritt 4 Schritte vorwärts und der Zweite folgt ihm auf demselben Wege. Dann führen die übrigen Paare nach und nach dieselbe Uebung aus.) (Bild 52.)
2. In der durch Uebung 1 gebildeten Flankensäule: Dreimal Winkelzug links in den Paaren mit je 4 Schritten vorwärts und 4 Schritten an Ort — marsch!
3. Durch Uebung 2 ist eine Flankenlinie hergestellt und es erfolgt nun: Viermal Winkelzug rechts der Paare mit je 4 Schritten vorwärts und 4 Schritten an Ort — marsch!

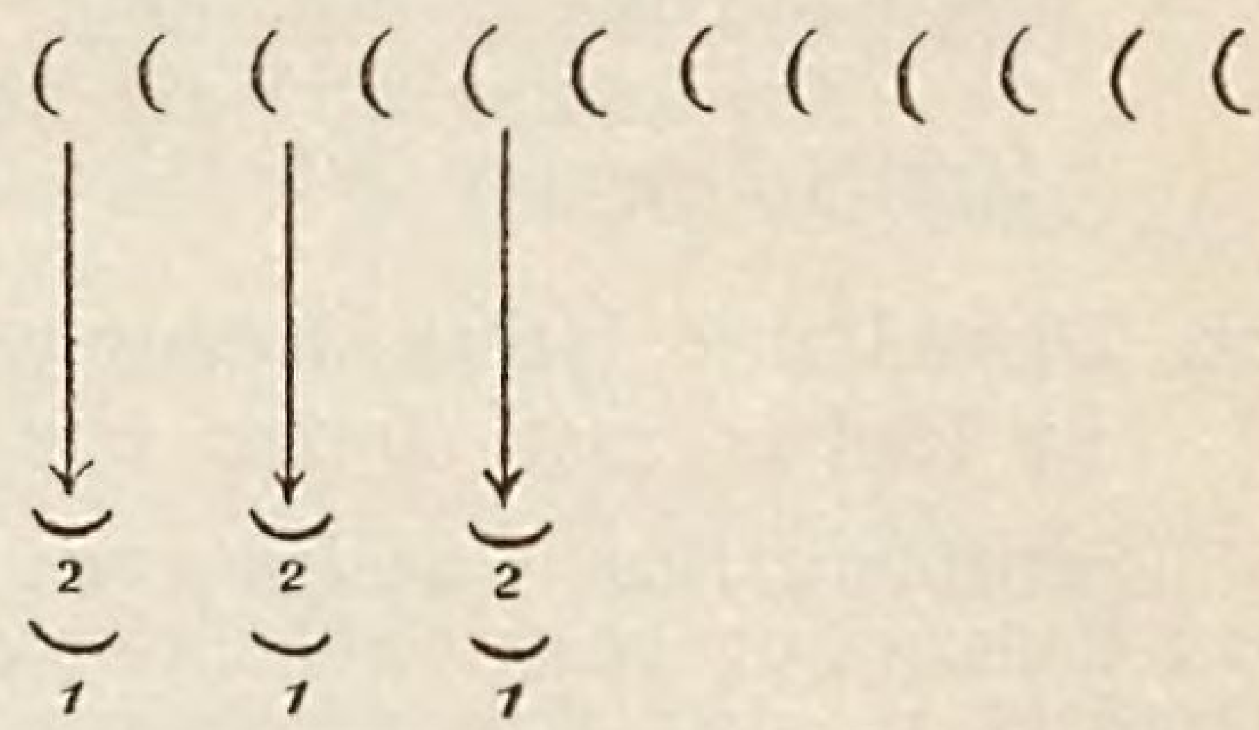


Bild 52.
Durch Winkelzug nacheinander Herstellung der Flankensäule von Paaren.

4. Herstellung der Flankensäule von Viererreihen durch den Befehl: Nacheinander in Viererreihen Winkelzug links mit je 8 (4) Schritten — marsch!
5. Uebung 2 in Viererreihen.
6. Uebung 3 in Viererreihen.
7. Winkelzug links in den Viererreihen mit gleichzeitigem Oeffnen der Reihen zu 2 Schritt Abstand. (Zu dieser Uebung sind 8 Schritte erforderlich.)

21. Freiübungen. Springübungen.

1. Sprung mit gleichen Füßen mit $1/4$ Drehung links (rechts) — springt!
2. Sprung mit gleichen Füßen mit $1/2$ Drehung links (rechts) — springt!
3. Sprung in 3 Zeiten mit $1/4$ Drehung links in der 2. Zeit (Vergl. IV. Klasse, Nr. 19) und folgendem Vorheben der Arme, Verweilen und Senken der Arme, viermal wiederholt.
4. Uebung 3 mit $1/4$ Drehung rechts und folgendem Vorhochheben der Arme, Verweilen und Vornabsenken.
5. Sprung in 3 Zeiten mit $1/2$ Drehung links in der 2. Zeit und Verweilen in der Stellung in einer 4. Zeit mit folgendem Vorheben der Arme, Beugen, Vorstrecken und Senken.
6. Uebung 5 mit $1/2$ Drehung rechts und folgendem Vorhochheben der Arme, Beugen, Hochstrecken und Vornabsenken.
7. Sprung vorwärts mit gleichen Füßen — springt!
8. Sprung links (rechts) seitwärts mit gleichen Füßen — springt!
9. Sprung vorwärts mit Vorheben der Arme — springt! Senken der Arme — senkt!
10. Sprung seitwärts mit Seitheben der Arme — springt! Senken der Arme — senkt!
11. Sprung zur Kreuzschrittstellung links (rechts) vor rechts (links) — springt! Sprung zur Stellung — springt!
12. Mit Kreuzen der Arme vor der Brust Sprung zur Kreuzschrittstellung — 1!
    Vorstrecken der Arme — 2!
    Sprung zur Stellung mit Armkreuzen — 3!
    Senken der Arme — 4!
    In der 5. bis 8. Zeit rechts.
    (Die Uebung wird als links bezeichnet, wenn in der Kreuzschrittstellung das linke Bein vor das rechte zu stehen kommt.)

22. Viertel und halbe Drehungen während des Gehens einer in Reihen und Rotten nur wenig geöffneten Säule.

Herstellung einer Stirnsäule von Achterreihen aus der Flankenlinie von Achterreihen durch links Nebenreihen; dann Schließen der Rotten vorwärts zu zwei kleinen Schritten Abstand und Oeffnen der Reihen links seitwärts zum Abstande von einer Armlänge.

Die $1/4$ und $1/2$ Drehungen während des Gehens dieser Säule mögen nun anfangs so eingeübt werden, daß erst der befohlenen Drehung Gehen an Ort folgt und zwar sind dann die Befehle: Mit links (rechts) um an Ort — marsch! oder: Mit $1/2$ Drehung links (rechts) an Ort — marsch! zu erteilen. Der Befehl „marsch" wird bei der Drehung links beim Niederstellen des linken, bei der Drehung rechts beim Niederstellen des rechten Fußes erteilt.)

Dann wird weiter verlangt, daß auf die Befehle: Links (rechts) — um! und Links (rechts) kehrt — um! der Marsch in der befohlenen Richtung fortgesetzt wird.

Nachdem die Reihen auf doppelte Armlänge, die Rotten auf 4 Schritt Abstand geöffnet sind:

23. Freiübungen. Spreizen ohne und mit Kniewippen und zugeordneten Armübungen.

1. Vorspreizen und Vorheben links — 1!
Schließen zur Stellung mit Armsenken — 2!
In der 3. und 4. Zeit rechts.
2. Vorheben des linken Armes in Kammhaltung — 1!
Vorspreizen des gleichseitigen Beines bis zur Berührung der Hand — 2!
Schließen zur Stellung — 3!
Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.
3. Vorspreizen links — 1!
Erheben des standfesten Beines zum Zehenstand — 2!
Senken zum Sohlenstand — 3!
Schließen zur Stellung — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.
4. Vorspreizen links mit gleichzeitigem Kniebeugen des standfesten Beines und Vorheben der Arme — 1!
Schließen zur Stellung mit Kniestrecken und Senken der Arme — 2!
In der 3. und 4. Zeit rechts.
5. Seitheben der Arme — 1!
Seitspreizen links — 2!
Schließen zur Stellung — 3!
Senken der Arme — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.
6. Seithochheben der Arme mit Seitspreizen links — 1!
Verweilen — 2!
Seitabsenken und Schließen zur Stellung — 3!
Verweilen — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.
7. Seitspreizen links mit gleichzeitigem Fußwippen des standfesten Beines und Seitheben der Arme — 1!
Senken der Arme und Schließen zur Stellung — 2!
In der 3. und 4. Zeit rechts.
8. Uebung 7 in Verbindung mit Kniewippen des standfesten Beines und Seithochheben und Senken der Arme.
9. Rückspreizen mit Vorhochheben der Arme — 1!
Senken der Arme und Schließen zur Stellung — 2!
In der 3. und 4. Zeit rechts.
10. Vorhochheben der Arme — 1!
Vornab- und Rückschwingen der Arme mit gleichzeitigem Rückspreizen links — 2!
Vorhochschwingen mit Schließen zur Stellung — 3!
Senken der Arme — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.
11. Rückspreizen links mit Kreuzen der Arme vor der Brust — 1!
Erheben zum Zehenstande mit gleichzeitigem Vorstrecken der Arme — 2!
Senken zum Sohlenstande mit Armkreuzen — 3!
Schließen zur Stellung und Senken der Arme — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.

12. Rückspreizen links mit Vorheben der Arme — 1!
Ausbreiten mit Kniebeugen des standfesten Beines, so tief, daß die Fußspitze des rückgespreizten Beines den Boden berührt — 2!
Kniestrecken mit Bewegen der Arme zur Vorhebhalte — 3!
Stellung mit Senken der Arme — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.

Reigen.

Lied: Hinaus in die Ferne.

Das Lied hat 4 Strophen und jede Strophe 24 ($^2/_4$) Takte = 48 Schritte.

Aufstellung in einer Flankenlinie von Viererreihen.

1. Strophe.

a) Winkelzug links der Viererreihen mit mäßigem Oeffnen	=	8 Schritte,
b) Links Nebenreihen zur Stirnlinie mit $^1/_4$ Drehung links in der 8. Zeit	=	8 „
c) Wie a) (die Vierten sind Führer)	=	8 „
d) Wie b)	=	8 „
e) 4 Schritte links seitwärts mit Nachstellen	=	8 „
f) Mit $^1/_4$ links der Ersten jeder Reihe Hinterreihen zur mäßig geöffneten Flankensäule	=	8 „
	=	48 Schritte.

2. Strophe.

Nach Einteilung in 1. und 2. Reihen.

a) Gegenzug der ersten Reihen links, der zweiten rechts (also nach innen) mit 8 Schritten	=	8 Schritte,
b) Gegenzug nach außen zur anfänglichen Aufstellung	=	8 „
c) bis f) Viermal Winkelzug links in den einzelnen Paaren jeder Flanken-Viererreihe mit je 4 Schritten vorwärts und 4 Schritte an Ort (viermal 8 Schritte)	=	32 „
	=	48 Schritte.

3. Strophe.

a) bis d) Das Viereck links Gehen mit 4 Schritten vorwärts und 4 Schritten an Ort; die Drehung auf den ersten Schritt an Ort (viermal 8 Schritte)	=	32 Schritte,
e) Links Nebenreihen zur Stirnlinie	=	8 „
f) 8 Schritte rückwärts	=	8 „
	=	48 Schritte.

4. Strophe.

a) 4 Schritte vorwärts und 4 Schritte an Ort	=	8 Schritte,
b) $^1/_2$ Schwenkung links der Viererreihen	=	8 „
c) wie a)	=	8 „
d) wie b)	=	8 „
e) 7 Schritte vorwärts mit $^1/_2$ Drehung links in der 8. Zeit	=	8 „
f) 7 Schritte vorwärts mit $^1/_4$ Drehung links in der 8. Zeit	=	8 „
	=	48 Schritte.

(Damit ist die anfängliche Aufstellung zum Reigen wieder eingenommen.)

Gerätübungen.

1. Freispringen.

Lehrplan.

Springen aus einer Schrittstellung. Hüpfen mit Drehungen. Hochspringen mit Anlaufen bis 70 cm Höhe, Weitspringen bis 1,75 m Weite.

1. Aus der Vorschrittstellung links (rechts) auf dem Brette Sprung über die niedrig ausgespannte Schnur mit Vorspreizen des zurückgestellten rechten (linken) Beines.
2. Aus der Vorschrittstellung am Fußende des Brettes Sprung über die Schnur mit einem Tritte des zurückgestellten Beines auf dem Brett.
3. Hüpfen über die Schnur mit gleichen Füßen, auch mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen. (Man beschränke diese Uebungen nur ruhig auf die unter 1 bis 3 angegebenen Beispiele, die Hauptsache bleibt immer:)
4. Hochspringen und Weitspringen mit Anlauf. (Siehe Lehrplan.)

(Beim Springen aus einer Schrittstellung oder aus dem Anlaufe, soll das Brett soweit von der Schnur entfernt liegen, daß der auf der oberen Brettkante stehende Turner beim Vorspreizen eines Beines die Schnur nur eben berührt.)

2. Sturmspringen.

Lehrplan.

Springen auf das Brett und vom Brett, auch mit Drehungen. Der Sturmsprung über ein 80 cm hoch gestelltes Brett mit Bestimmung der Schrittzahl. Sprünge mit Niedersprung an der Seite des Brettes.

1. Mit einem Tritte links (rechts) auf dem Brette Sprung mit $^1/_4$ Drehung links (rechts) zum Stand auf dem Brett und Abhüpfen vorwärts.
2. Uebung 1 mit $^1/_2$ Drehung und Abhüpfen vorwärts.
3. Uebung 2 mit Abhüpfen seitwärts.
4. Uebung 3 und Abhüpfen seitwärts mit $^1/_4$ Drehung nach dem Brett hin, oder vom Brett ab.
5. Uebung 1 mit Abhüpfen rückwärts.
6. Uebung 1 mit Abhüpfen rückwärts und $^1/_2$ Drehung.
7. Der Sturmsprung. (Siehe Lehrplan und Seite 47.)

3. Langes Schwungseil.

Lehrplan.

Gleichzeitiges Durchlaufen und Ueberspringen des umschwingenden Seils. Hüpfen im Seil. Laufen vorwärts in das umschwingende Seil, Hüpfen im Seil und Weiterlaufen oder Zurücklaufen nach einer bestimmten Zahl von Hüpfen. Hinken im Seil.

1. Zum gleichzeitigen Durchlaufen und Ueberspringen des umschwingenden Seiles nehmen die Schüler in zwei sich gegenüberstehenden Flankenreihen Aufstellung. Auf ein bestimmtes Zeichen läuft derjenige, welcher das Ueberspringen auszuführen hat, dem Seile zu und überspringt dasselbe, während sein Gegenüber einen Augenblick später seinen Platz verläßt und mit demselben Seilschwung unter dem Seile fortläuft. Der Lehrer richtet sich in seinem Schwingen nur nach dem Springenden.
2. Hüpfen im umschwingenden Seil aus dem Stande seitlings, vorlings und rücklings: a) mit gleichen Füßen, b) auf einem Fuße.
3. Laufen vorwärts in das umschwingende Seil, dreimal Hüpfen im Seil auf gleichen Füßen und Weiterlaufen. (Nach je einem Zwischenschwunge läuft dann der nächste Schüler in das Seil.)
4. Uebung 3 und Weiterlaufen nach 2 Hüpfen im Seil.
5. Uebung 3 und Weiterlaufen nach einem Hupf im Seil.
6. Uebung 3, 4 und 5 mit Zurücklaufen zum Aufstellungsorte nach dem Hüpfen im Seil.

4. Schwebestangen.

Lehrplan.

Das Gehen seitwärts mit Nachstellen und das Gehen mit Kreuzen bei Fassung in Gegenpaaren. Rückwärtsgehen mit Fassungen, auch zuerst so, daß der Eine vorwärts, der Andere rückwärts geht. Anwendung der erlernten Gangarten. Laufen mit Fassungen. Gehen und Laufen ohne Fassung.

1. Das Aufsteigen zur Gegenstellung in Paaren mit Handreichen und Absteigen in entsprechender Weise. (Bei Fassung der inneren Hände werden die inneren Füße zuerst aufgestellt und beim Erheben zum Stand auf den Stangen mit $^1/_4$ Drehung nach innen reichen sich die Paare auch die anderen Hände. Das Absteigen beginnen die anfänglich äußeren Füße.)
2. Gehen seitwärts mit Nachstellen auf den Stangen, bei Handfassung in Gegenpaaren, Absprung seitwärts.
3. Gehen seitwärts mit Kreuzen vornvorüber bei Handfassung in Gegenpaaren.
4. Uebung 3 mit Kreuzen hintenvorüber.
5. Uebung 2, 3 und 4 mit Aufsteigen der folgenden Paare und Beginn des Seitwärtsgehens immer nach bestimmter Schrittzahl.
6. Gehen auf den 4 Schwebestangen in der durch Handfassung verbundenen Viererreihe, wobei zwei Schüler vorwärts und zwei Schüler rückwärts gehen. Das Absteigen geschieht seitwärts.

In der durch Handfassung verbundenen Viererreihe:

7. Gehen rückwärts auf den Stangen.
8. Gehen vorwärts auf den Stangen mit Kniewippen.
9. Desgleichen mit Schrittwechselgang.
10. Desgleichen mit Spreizen vor jedem Niederstellen.
11. Laufen vorwärts über die Stangen.
12. Gehen und Laufen vorwärts ohne Fassung. (Hierbei wird der Abstand der Stangen erweitert.)

5. Barren.

Lehrplan.

Seitliegestütz und Abhang rückwärts aus dem Innenseitsitz, sowie der Abhang vorwärts aus dem Innenseitstütz. Querstütz und Beinthätigkeiten in demselben. Außenquersitz. Sitzwechsel mit Zwischenschwung vor den Händen. Spreizen mit Drehungen aus dem Sitz. Querliegestütz und Arm- und Beinheben in demselben. Erweiterungen in den Uebungen des Ueberschlagens aus dem Querstand.

Aus dem Innenseitstand:

1. Sprung zum Innenseitstütze vorlings und aus demselben Seit- und Rückspreizen eines Beines zum Seitliegestütz; Seit- und Vorspreizen zum Innenseitstütz und Absprung.
2. Nach Ausführung des Seit- und Rückspreizens eines Beines wie in Uebung 1 Seit- und Rückspreizen auch des anderen Beines zum Seitliegestütze mit beiden Beinen, Absprung rückwärts.
3. Im Seitliegestütze wie bei 2, Aufspreizen eines Beines auf den Holm und Absprung rückwärts.
4. Desgleichen Ueberspreizen eines Holms, Schwingen des Beines nach innen durch die Gasse der Holme und wieder zurück zum Seitliegestütz, dann Absprung rückwärts.
5. Anfang wie bei 4, dann aber nicht erst Rückspreizen zum Seitliegestütz, sondern sofortiger Absprung beim Rückschwingen des Beines.
6. Aus dem Innenseitstütz mit Legen der Waden unter den hinteren Holm (Bild 53) Abhang vorwärts bei gebeugten Hüften und Beibehaltung des Griffes der Hände; Aufrichten und Absprung.
7. Uebung 6, dann aber Loslassen der Hände und wiederholtes Aufrichten und Vorbeugen.
8. Abhang rückwärts aus dem Innenseitsitz, erst mit Beibehaltung des Griffes der Hände, dann mit Hochheben der Arme. (Bild 54.)

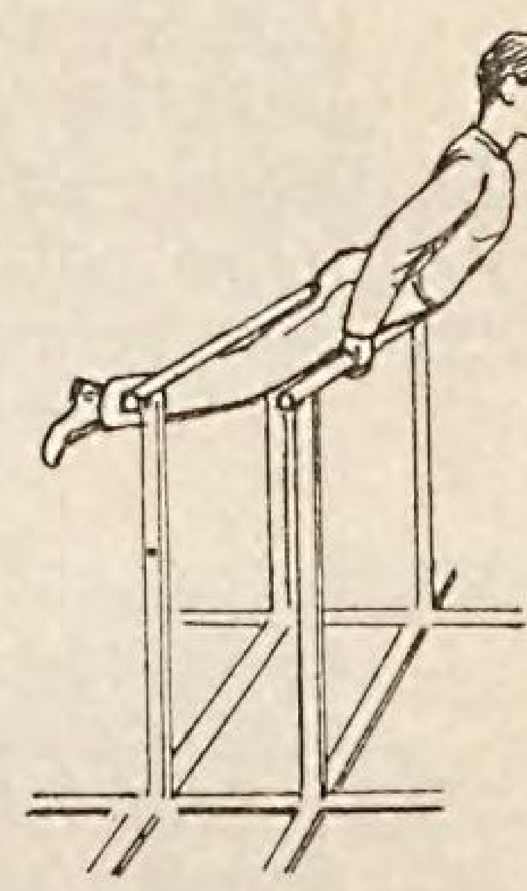


Bild 53.
Innenseitstütz mit Legen der Waden unter den hinteren Holm.

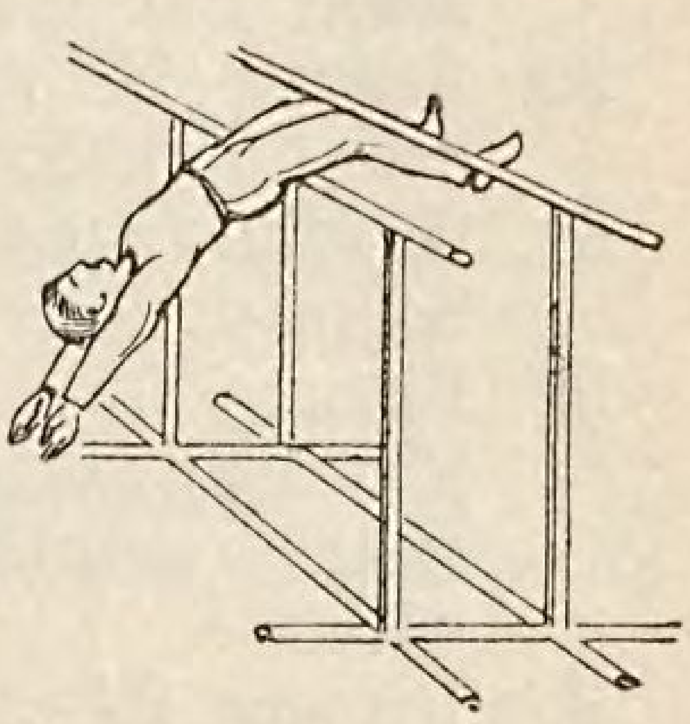


Bild 54.
Abhang rückwärts aus dem Innenseitsitz.

Im Querstütz:

9. Knieheben und Senken, abwechselnd links und rechts.
10. Desgleichen mit beiden Beinen zugleich.
11. Wechselbeiniges Knieheben und Senken.
12. Auflegen eines Beines vorwärts auf den gleichseitigen Holm mit dem äußeren Fußrist.
13. Seitgrätschen der Beine und Schließen.
14. Quergrätschen der Beine und Schließen.

Aus dem Querstande vorlings zum Barrenende:

15. Vorschwingen zum Reitsitz, Spreizen zum Außenquersitz und Absprung seitwärts.
16. Vorschwingen zum Grätschsitz, Spreizen zum Außenquersitz, Spreizen zum Grätschsitz und Abschwung rückwärts.
17. Vorschwingen zum Außenquersitz (Bild 55) und Absprung seitwärts.
18. Desgleichen und Abschwung rückwärts.
19. Reitsitzwechsel vor den Händen mit Zwischenschwung.
20. Desgleichen Grätschsitzwechsel.
21. Desgleichen Außenquersitzwechsel.

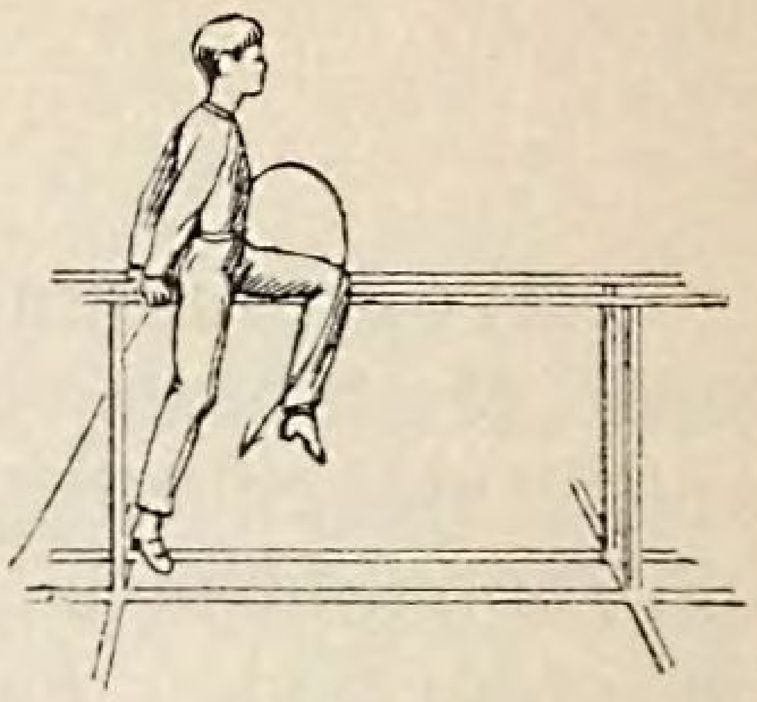


Bild 55.
Außenquersitz.

Spreizen mit Drehungen aus dem Sitz:

22. Aus dem Reitsitze vor der linken Hand Vorspreizen rechts mit $^1/_4$ Drehung links zum Außenseitsitz und Absprung vorwärts. (Die rechte Hand greift bei der Drehung auf den anderen Holm.)
23. Aus dem Außenquersitze vor der linken Hand $^1/_4$ Drehung rechts zum Seitliegestütz und Absprung rückwärts. (Die linke Hand greift bei der Drehung auf den anderen Holm.)
24. Uebung 23 mit sofortigem Aufspreizen des linken Beines auf den Holm und Absprung rückwärts.
25. Aus dem Reitsitze vor der linken Hand Rückspreizen rechts mit $^1/_4$ Drehung rechts zum Seitliegestütz und Absprung rückwärts. (Die linke Hand greift bei der Drehung auf den andren Holm.)
26. Anfang wie bei 25, dann Umgreifen zum Kammgriff und Felgabschwung vorwärts. (Es ist darauf zu achten, daß der Liegestütz nicht gerade über den Barrenständern ausgeführt wird).

Aus dem Querstande rücklings zum Barrenende:

27. Sprung zum Stütz mit Vorschwingen und Rückschwingen zum Querliegestütze mit Auflegen beider Beine auf die Holme (Bild 56).
28. Wechsel von Uebung 27 und Grätschsitz.
29. Uebung 27 und im Liegestütz Beinheben und Senken, links und rechts.
30. Uebung 27 und im Liegestütz Armheben und Senken, links und rechts.
31. Rückschwingen zum Querliegestütz mit Auflegen nur eines Beines.
32. Uebung 27, dann Vor- und Rückschwingen eines Beines durch die Gasse der Holme aus dem Liegestütze wieder zu demselben.
33. Uebung 27 und im Liegestütz Armbeugen und Strecken.

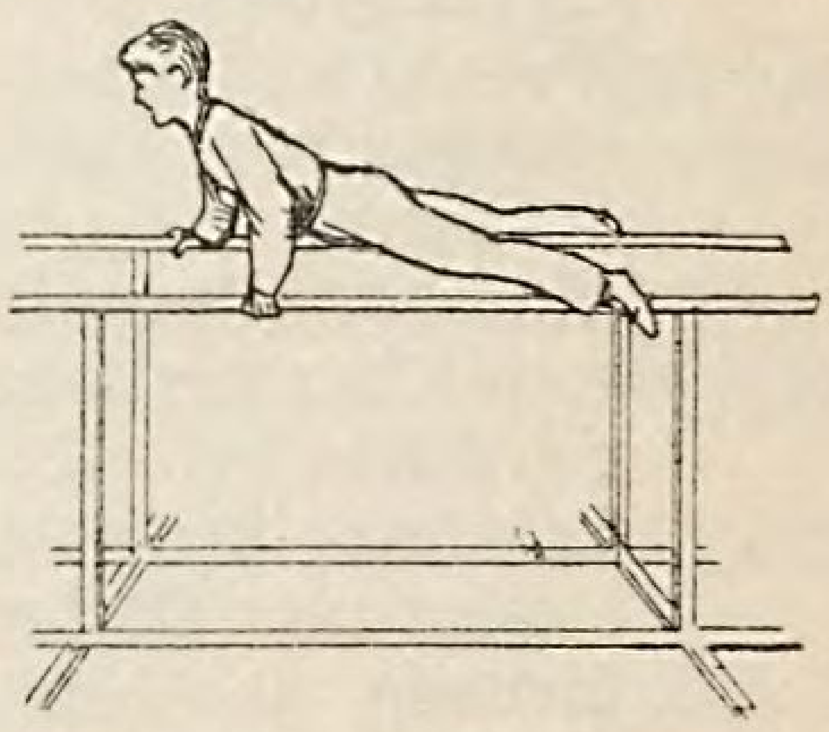


Bild 56.
Querliegestütz.

Ueberschlagen aus dem Querstand im Barren:

34. Ueberschlagen rückwärts zum gestreckten Abhange mit Seitgrätschen. (Die Beine werden gegen die Holme gedrückt.)
35. Desgleichen ohne Seitgrätschen (Bild 57).
36. Ueberschlagen rückwärts zum Nest im Querliegehange mit Auflegen nur eines Beines (siehe Bild 35) und Wechsel zum Hang am anderen Holm.

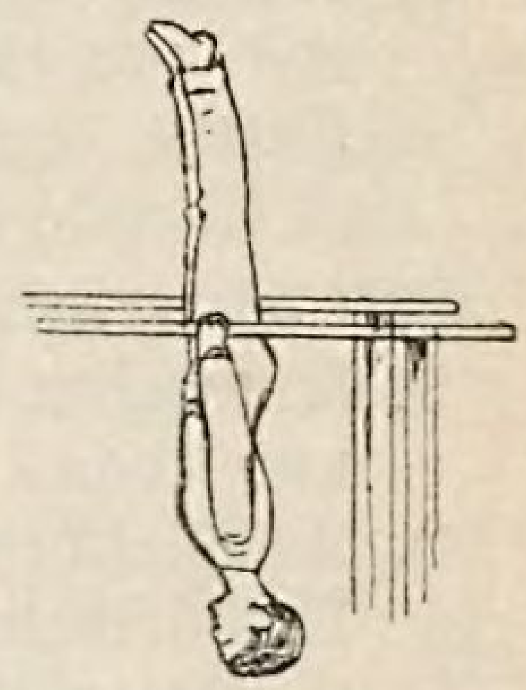


Bild 57.
Gestreckter Abhang.

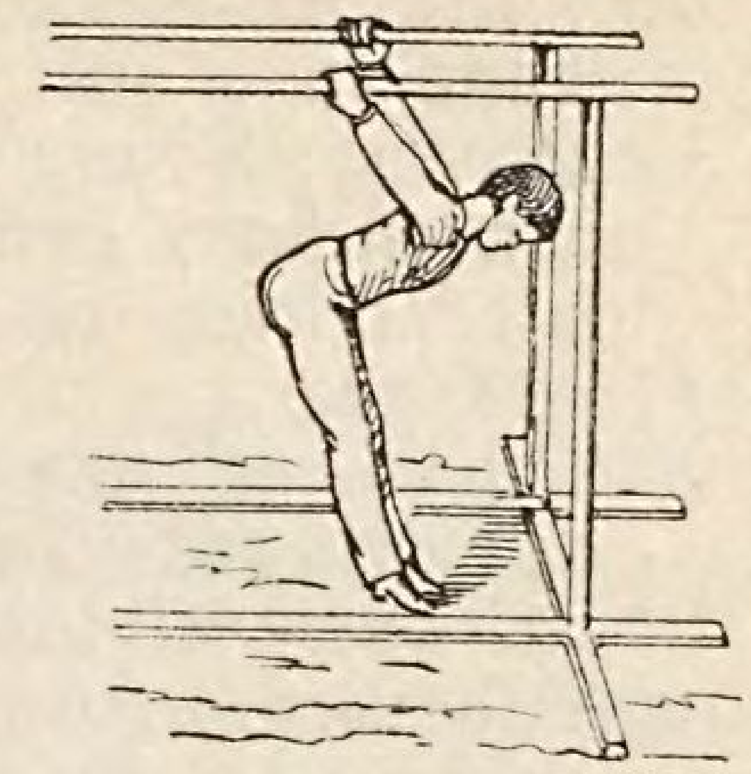


Bild 58.
Aus dem Innenseitstand Ergreifen der Holme von hintenher mit Vorbeugen.

37. Aus dem Querliegehange vorlings mit Auflegen eines Beines auf den gleichseitigen Holm Ueberschlagen rückwärts zum Stand.
38. Ueberschlagen vorwärts mit Ergreifen der Holme von hintenher bei gleichzeitigem Vorbeugen (Bild 58) zum Liegehange vorlings mit Auflegen der Fußriste auf die Holme.
39. Uebung 38 zum Stande mit schnellem Aufrichten.
40. Uebung 38 zum Stand, aber dann sofort Ueberschlagen rückwärts zum Stande mit schnellem Aufrichten.

6. Reck.

Lehrplan.

Am brusthohen Reck: Seit- und Querliegehang und Arm- und Beinübungen in demselben. Drehungen im Liegehang. Nest. Wellauf- und Wellabschwung vorwärts. Felgaufschwung.

Am sprunghohen Reck: Hangeln im Querhange bei verschiedener Beinhaltung. Hangeln im Seithange mit verschiedenen Griffarten. Beinthätigkeiten im Querhang. Armbeugen und Strecken.

Am brusthohen Reck:

1. Im Querliegehange mit dem rechten (linken) Knie Erfassen des rechten (linken) Fußristes mit der linken (rechten) Hand und wieder Zurückfassen.
2. Anfang wie bei 1, dann Aufgeben des Griffes der rechten (linken) Hand, (Kniehang) ohne (Bild 59) oder mit Senken des Körpers.
3. Querliegehang mit gestrecktem Körper, mit Auflegen einer Ferse und Legen des anderen Beines kreuzend über das erstere.
4. Querliegehang mit gestrecktem Körper, die Reckstange kommt zwischen die geschlossenen Fersen zu liegen (Bild 60).
5. Im Querliegehange wie bei 1 Loslassen der linken (rechten) Hand und ¼ Drehung zum Querliegehange seitlings und wieder zurück.
6. Im Querliegehange wie bei 1. Loslassen der rechten (linken) Hand und ¼ Drehung zum Seitliegehang (das Knie kommt zwischen die Hände) und zurück.

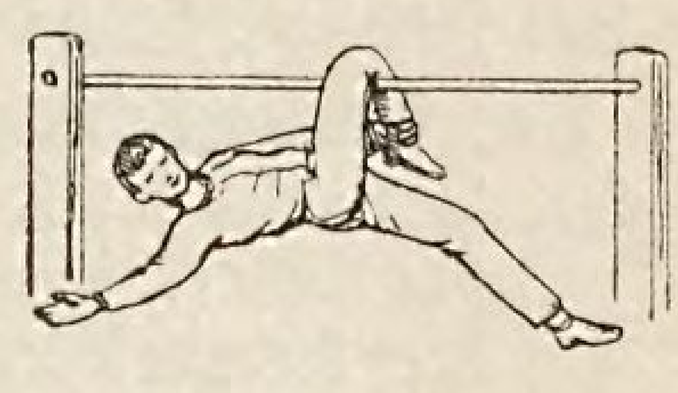


Bild 59.
Kniehang mit Erfassen des Fußristes ohne Senken des Körpers.

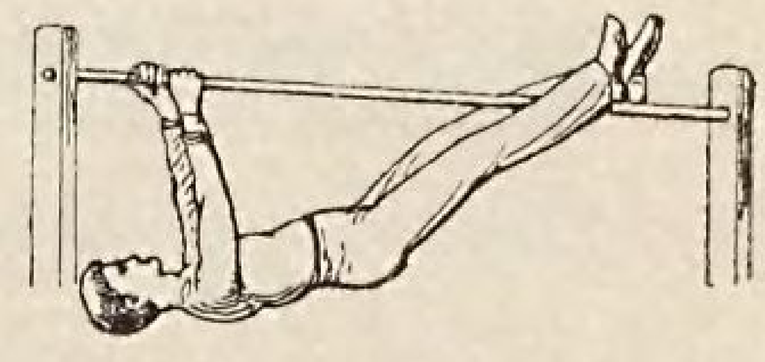


Bild 60.
Querliegehang mit gestrecktem Körper.

Aus dem Seitstande vorlings:

7. Aufschwung zum Seitliegehange mit hockenden Beinen und aus demselben abwechselndes Seitstrecken eines Beines mit Auflegen des Fußristes auf die Reckstange.
8. Aufschwung zum Seitliegehang, das eine Bein hockend zwischen den Händen, das andre seitspreizend (Bild 61).

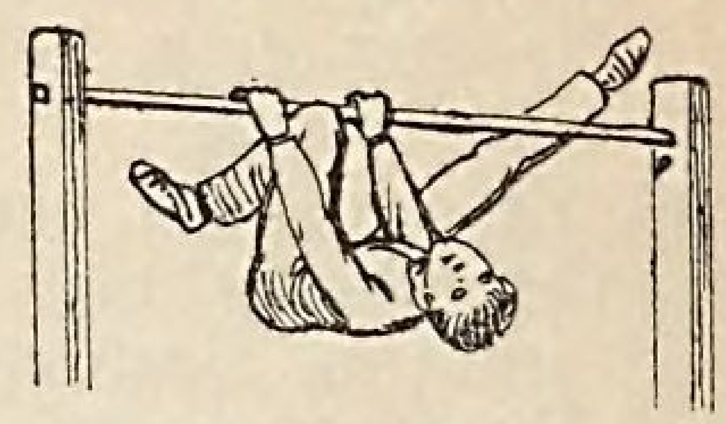


Bild 61.
Seitliegehang mit einem hockenden und einem spreizenden Bein.

9. Aufschwung zum Seitliegehange mit grätschenden Beinen (Fußriste auf der Stange) und Hin- und Herschwingen in diesem Hang.
10. Aufschwung zum Seitliegehange mit beiden Knieen außerhalb der Hände.
11. Das Nest, Füße innerhalb der Hände.
12. Seitliegehang mit dem linken (rechten) Knie, außerhalb der Hände und Wechsel von Handhang und Oberarmhang rechts (links).
13. Hin- und Herschwingen im Seitliegehange mit dem linken (rechten) Knie bei Auflegen des rechten (linken) Oberarmes.

Aus dem Seitstande vorlings:

14. Durchhocken zum Seitliegehange mit einem Knie und Zurückhocken.
15. Anfang wie bei 14, dann Nachhocken des andren Beines und gleichzeitiges Zurückhocken beider Beine.
16. Anfang wie bei 15, dann aber nicht Zurückhocken, sondern Rückwärtssenken zum Stand.
17. Durchhocken zum Seitliegehang mit beiden Knieen und Zurückhocken.
18. Anfang wie bei 17, dann Senken rückwärts zum Stand.
19. Schwingen im Seitliegehange mit einem Knie, Knie zwischen den Händen.
20. Wellaufschwung, Knie außerhalb der Hände mit Auflegen eines Oberarmes nach dreimaligem (zwei- und einmaligem) Hin- und Herschwingen.
21. Wellaufschwung, Knie innerhalb der Hände, Senken rückwärts mit Zurückhocken zum Stand.
22. Felgaufschwung rist- und kammgriffs.

Am sprunghohen Reck:

23. Hangeln im Querhange mit Uebergreifen bei a) Seitgrätschhalte der Beine, b) Kniehebhalte eines oder beider Beine, c) mit Wechsel der Kniehebhalte eines Beines bei jedem Weitergreifen.
24. Hangeln im Seithange kamm- und zwiegriffs.
25. Hangeln im Seithange ristgriffs mit Uebergreifen zum Kreuzgriff.
26. Im Querhange mit gebeugten Armen a) Seitgrätschen und Schließen der Beine, b. Knie- und Fersenheben und Senken, mit einem und mit beiden Beinen.
27. Armbeugen und Strecken im Seit- und Querhang.

7. Klettern.

Lehrplan.

Klettern auf- und abwärts mit Kletterschlußwechsel. Klettern mit Hangzucken. Klettern abwärts mit Gebrauch nur einer

Hand. Hang mit Kletterschluß an 2 Stangen, Kniee innen, und Arm- und Beinthätigkeiten in diesem Hang. Wettklettern mit Anlaufen. Tauklettern.

Kletterstangen:

1. Klettern auf- und abwärts an einer Stange mit Wechsel des Kletterschlusses bei jedem neuen Beinschluß.
2. Klettern mit Höhergreifen beider Hände zugleich (Hangzucken) nach jedem Kletterschluß.
3. Klettern aufwärts in gewöhnlicher Weise, abwärts mit Gebrauch nur einer Hand.
4. Wettklettern mit Anlaufen. (Je nach der Anzahl der Stangen wird eine gleiche Zahl der Schüler in möglichst großer Entfernung den Stangen gegenüber aufgestellt, und auf den Befehl: „Lauft!" sucht jeder so schnell als möglich die Stangen und das obere Ende derselben zu erreichen.)
5. Sprung zum Hang mit Kletterschluß an zwei Stangen, Kniee innen (Bild 62).
6. Wechsel zwischen Uebung 5 und dem Hange mit gestreckten Armen.
7. Wechsel zwischen Uebung 5 und dem Hange mit gebeugten Armen.
8. Uebung 5, alsdann abwechselndes Vorstrecken eines Armes.
9. Uebung 5, alsdann abwechselndes Abwärtsstrecken eines Beines mit Aufgeben des Kletterschlusses dieses Beines.
10. Wie bei 9, aber statt des Abwärtsstreckens Vorstrecken zur wagerechten Haltung.



Bild 62. Kletterschluß an zwei Stangen, Kniee innen.

Klettertau:

11. Klettern an einem Tau, auch auf die Dauer.

8. Wagerechte Leiter.

Lehrplan.

Wechsel der verschiedenen Hangarten, auch mit 1/4 Drehungen. Hangeln seitwärts mit Seitschwingen im Außenseithange mit Ristgriff. Hangeln im Querhange vor- und rückwärts.

1. Verschiedene Griffwechsel im Seit- und Querhang ohne Drehung.
2. Aus dem Seithange ristgriffs:
   a) 1/4 Drehung links (rechts) zum Querhange links (rechts) speich-, rechts (links) ristgriffs.
   b) Desgleichen zum Querhange links (rechts) speich-, rechts (links) kammgriffs.
   c) Desgleichen zum Querhange speichgriffs.
   d) Desgleichen zum Querhange links (rechts) speich-, rechts (links) ellengriffs.
3. Aus dem Querhange speichgriffs entsprechende 1/4 Drehungen zum Seithang.

4. $^1/_4$ Drehungen aus andern Griffarten nach Ermessen des Lehrers, doch dürften die unter 2. und 3. angeführten Beispiele genügen.
5. Hangeln seitwärts mit Seitschwingen im Außenseithange ristgriffs.
6. Hangeln im Querhange vor- und rückwärts a) speichgriffs an den Holmen, b) ristgriffs an den Sprossen. Letzteres mit Nach- und mit Uebergreifen.

9. Schräge und senkrechte Leiter.

Lehrplan.

Umsteigen der Leiter. Steigen mit Gebrauch nur einer Hand. Abhangeln mit gebeugten Armen. Aufhangeln, auch mit Seitschwingen. Hangstand rücklings an der untern Seite und Drehungen aus einer Art des Hangstandes in die andere. Liegestütz.

1. Umsteigen der schrägen Leiter, ohne und mit Höhersteigen. (Ohne besondere Bestimmung überläßt man dem Schüler auf die schnellste Weise aus dem Stande auf der obern Seite zum Hangstande an der untern Seite und von diesem wieder, um den anderen Leiterbaum herum zum Stande auf der obern Seite zu gelangen.)
2. Aufsteigen an der senkrechten und Abhangeln an der schrägen (die sich in unmittelbarer Nähe befindet) Leiter mit gebeugten Armen speichgriffs.
3. Aufsteigen an der untern Seite der schrägen Leiter und Abhangeln mit gebeugten Armen speichgriffs.
4. Aufhangeln speichgriffs an der schrägen Leiter, Absteigen an der senkrechten.
5. Anfang wie bei 4, dann Absteigen an der untern Seite der schrägen Leiter.
6. Uebung 4 und 5 mit Seitschwingen beim Hangeln. (Ueber die Anordnung der Uebungen 2 und 4 siehe voriges Turnjahr „Schräge Leiter" Uebung 1 und 2.)



Bild 63. Liegehangstand rücklings.

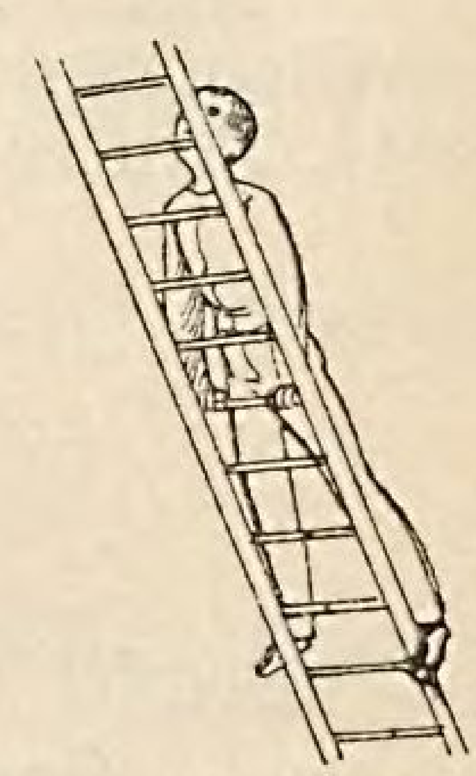


Bild 64. Liegestütz vorlings.

7. Liegehangstand rücklings an der untern Seite der schrägen Leiter (Bild 63).
8. Uebung 7 und aus dieser Drehungen zum Hangstande seitlings und vorlings und wieder zurück.
9. Liegestütz an der obern Seite der schrägen Leiter, die Füße auf den Holmen, die Hände stützen auf den Sprossen (Bild 64).
10. Im Liegestütz:
    a) Stützeln an Ort,
    b) Beinspreizen seitwärts,
    c) Seitheben eines Armes.

10. Rundlauf.

Lehrplan.

Laufen vor- und rückwärts, auch mit Sprungschritten. Laufen im Wechsel mit Kreisfliegen. Galopphüpfen seitwärts und vorwärts. Die Glocke.

1. Laufen vor- und rückwärts:
   a) mit Griff beider Hände an 2 Sprossen der Leiter.
   b) mit Einhängen eines Unterarmes.
   c) mit Griff nur einer Hand.
   d) mit Griff beider Hände an 2 Sprossen der Leiter, die sich rücklings vom Uebenden befindet.
2. Laufen vorwärts mit Sprungschritten mit Griff wie bei 1.
3. Laufen im Wechsel mit Kreisfliegen. (Nach einer bestimmten Anzahl von Schritten sollen die Schüler Hang nehmen und im Hange eine bestimmte Zeitdauer herumfliegen.)
4. Galopphüpfen seitwärts mit Griff beider Hände an einer Leitersprosse und mit Griff nur einer Hand.
5. Galopphüpfen vorwärts mit Griff wie in Uebung 1 a).
6. Galopphüpfen seitwärts und nach einer bestimmten Zahl von Hüpfen Kreisfliegen mit gestreckten und gebeugten Armen.
7. Die Glocke. (Von 4 Schülern, die zwischen je 2 der 4 Rundlaufleitern Aufstellung nehmen, ergreift jeder zwei benachbarte Leitern in bestimmter Höhe an den Seilen oder an einer Sprosse und alle gehen, soweit es angeht, rückwärts. Dann erfolgt Galopphüpfen seitwärts und auf bestimmten Zuruf nehmen alle, mit möglichst zurückgehobenen Beinen, Hang und fliegen solange im Kreise herum, bis sie auf einen neuen Befehl hin wieder das Galopphüpfen ausführen.)

11. Spiele.

Siehe IV. Klasse.

Zweite Klasse.

Ordnungs-, Frei- und Stabübungen.

I. Lehrplan.

a. Ordnungsübungen.

Oeffnen und Schließen der Reihen und Rotten eines Reihenkörpers. Fortgesetzte Reihungen in Viererreihen mit $^1/_4$ Drehungen in der letzten Schrittzeit. Reihungen mit Kreisen in kleineren Reihen. In der geöffneten Stirn- oder Flankensäule von Viererreihen: Uebungen des Umkreisens Einzelner in verschiedenen Formen. Kreisen von Paaren. Wechsel von Reihungen und Oeffnen und Schließen der Reihen. Reihungen mit Kreisen im Umzug. Das Staffeln der Reihen aus der Stirn- und Flankenlinie mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen beim ersten oder letzten Schritt. Schwenkungen mit Vorwärtsgehen, im Wechsel mit Schritten an Ort und mit Schritten vor- und rückwärts. Das Kreuz-Gehen. Im Flankenringe von Sechser- und Achterreihen: Gegenzüge, Winkelzüge und Ziehen zum kleinen Kreise nach außen und innen. Aufmarsch. Reigen.

b. Freiübungen.

Armheben, sowie Armbeugen und Armstoßen nach verschiedenen Richtungen. Schrittstellungen, sowie Beinspreizen, Knie- und Fersenheben mit $^1/_4$ Drehungen beim Stellen zur Grundstellung. Aus dem Hockstande: Beinstellen zu einer Schrittstellung. Beinspreizen mit Beugen des Standbeines beim Spreizen und Strecken beim Beinschließen. Knie- und Fersenheben aus einer Schrittstellung oder Spreizhaltung. Rumpfbeugen und Rumpfdrehen in den Schrittstellungen mit Beugen eines Kniees. Sprung vor- und seitwärts mit Vor- und Seitspreizen eines Beines. Dasselbe aus einer Schritt-

stellung. Uebungswechsel und Uebungsfolgen. Gehen mit Kniewippen an und von Ort. Wechselspreizhüpfen. Laufen mit besonderen Beinthätigkeiten.

c. Stabübungen.

Die Hauptausgangshaltungen für das Turnen mit den Stäben und das Heben zu diesen Haltungen. Aus der wagerechten Haltung des Stabes vor den Oberschenkeln: Armheben, sowie -beugen und -strecken in den Hauptrichtungen und Verbindung dieser Uebungen mit Bein- und Rumpfthätigkeiten.

II. Ausführungen.

1. Oeffnen und Schließen der Reihen und Rotten eines Reihenkörpers.

Nach Bildung der Stirnsäule von Viererreihen aus der Flankenreihe durch nacheinander folgendes links Nebenreihen, erfolgt die Einteilung zu Reihenkörpern von je 4 Viererreihen (es entsteht also ein Reihenkörpergefüge), an die dann folgende Befehle ergehen: Oeffnen der Reihen links seitwärts zu zwei Schritt Abstand, die Rotten treten nacheinander an — marsch! Schließen der Rotten (in den einzelnen Reihenkörpern) vorwärts — marsch! Schließen der Reihen links seitwärts — marsch! Links kehrt — um! Oeffnen der Rotten vorwärts zu 4 (kleinen) Schritt Abstand, nacheinander Antreten — marsch! Oeffnen der Reihen links seitwärts zu zwei Schritt Abstand, nacheinander Antreten — marsch! Schließen der Rotten vorwärts und darauf der Reihen rechts seitwärts — marsch! Links kehrt — um! u. s. w. Wenn nun diese und andere Uebungen derselben Art zu sicherer Ausführung gelangen, sollen dieselben auch in folgender Weise zur Darstellung gebracht werden:

a) Oeffnen der Rotten vorwärts zu 4 Schritt Abstand, nacheinander Antreten und 4 Schritte an Ort = 16 Schritte.
b) Oeffnen der Reihen rechts seitwärts zu 2 Schritt Abstand, nacheinander Antreten und 4 Schritte an Ort = 16 Schritte.
c) Schließen der Rotten vorwärts und 4 Schritte an Ort = 16 Schritte.
d) Schließen der Reihen rechts seitwärts und 4 Schritte an Ort = 16 Schritte.

(Bei dieser Uebungsfolge wird das Gehen mit dem rechten Fuße begonnen.)

Nachdem Reihen und Rotten wieder geöffnet sind, wird „Links — um!" befohlen und:

2. Freiübungen: Armheben, sowie Armbeugen und Armstoßen nach verschiedenen Richtungen.

1. Vorheben links mit gleichzeitigem Seitheben rechts — 1!
Senken der Arme — 2!
Vorheben rechts mit gleichzeitigem Seitheben links — 3!
Senken der Arme — 4!

2. Uebung 1 im Wechsel mit einmal Fuß- und einmal Kniewippen.
3. Uebung 2, die ungeradzahligen Reihen beginnen mit der Arm-, die geradzahligen mit der Beinbewegung.
4. Vorheben links und gleichzeitiges Seitheben rechts — 1!
Wechsel der Armhaltung in der wagerechten Ebene — 2!
Erneuter Wechsel — 3!
Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit beginnt das Vorheben rechts und das Seitheben links.
5. Uebung 4 mit Vorstellen, Seitstellen, Vorstellen und Stellung links in den ersten und rechts in den zweiten 4 Zeiten.
6. Uebung 5, die ungeradzahligen Reihen beginnen die Uebung links, die geradzahligen rechts.
7. Seithochheben links — 1!
Seitabsenken links und gleichzeitiges Seithochheben rechts — 2!
Erneuter Wechsel — 3!
Seitabsenken links — 4!
In der 5. bis 8. Zeit beginnt die Uebung rechts.
8. Uebung 7 mit Seitstellen links in der 1., Wechsel zur Seitschrittstellung rechts mit Sprung in der 2., erneuter Wechsel durch Sprung in der 3. und Stellung in der 4. Zeit; in der 5. bis 8. Zeit beginnt die Uebung rechts.
9. Uebung 8, die ungeradzahligen Reihen beginnen links, die geradzahligen rechts. Armbeugen zum Stoß — beugt!
10. Hochstoßen links und Seitstoßen rechts — 1!
Wechsel in der Armhaltung mit kurzem Beugen und Stoßen in einer Zeit — 2!
Erneuter Wechsel — 3!
Armbeugen — 4!
In der 5. bis 8. Zeit mit Hochstoßen rechts und Seitstoßen links Beginnen.
11. Uebung 10, im Wechsel mit Knieheben, Kniestrecken zur Seitspreizhalte, Knieheben und Niederstellen, links und rechts.
12. Uebung 11, die ungeradzahligen Rotten beginnen mit der Arm-, die geradzahligen mit der Beinbewegung.

3. Fortgesetzte Reihungen in Viererreihen mit 1/4 Drehung in der letzten Taktzeit der Reihung.

Aus der Flankenlinie der Viererreihen:

1. Links Nebenreihen mit 1/4 Drehung rechts in der 4. Zeit — marsch! (Bild 65.) (Die Drehung erfolgt von allen, auch vom Führer, an den die Reihung ausgeführt wurde, gleichzeitig in der 4. Zeit.)
2. Links Nebenreihen mit 1/4 Drehung links in der 4. Zeit — marsch!
3. Desgleichen rechts Nebenreihen mit 1/4 Drehung links.
4. Desgleichen rechts Nebenreihen mit 1/4 Drehung rechts.

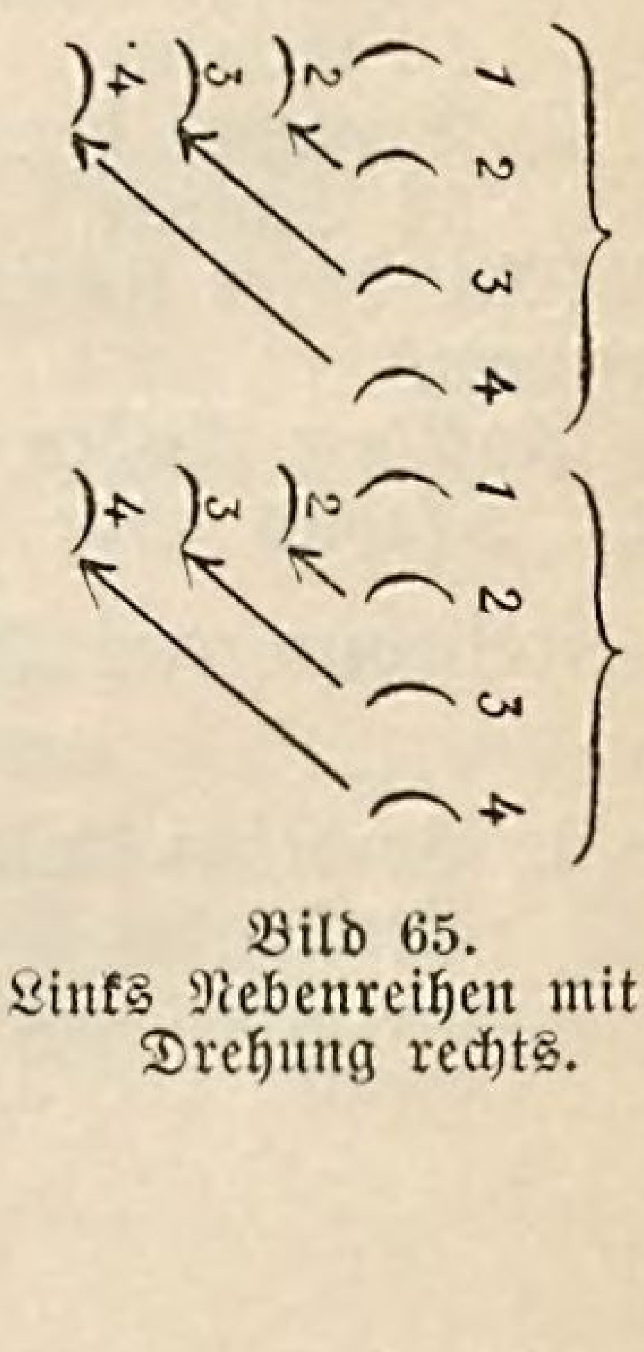


Bild 65.
Links Nebenreihen mit 1/4 Drehung rechts.

Nach sicherer Ausführung dieser Uebungen auf den Befehl, folgt:

5. Uebung 1, viermal hintereinander mit 4 Schritten an Ort nach jeder Reihung.
6. Desgleichen Uebung 3.
7. Uebung 2, viermal hintereinander mit 2 Schritten links und 2 Schritten rechts seitwärts mit Nachstellen nach jeder Reihung.
8. Uebung 4 mit folgenden 2 Schritten rechts und 2 Schritten links seitwärts mit Nachstellen nach jeder Reihung.

4. Schrittarten im Umzuge der Flankenreihe.

1. 8 Schritte vorwärts im Wechsel mit 2 Schritten links und 2 Schritten rechts seitwärts mit Nachstellen.
2. Uebung 1, doch beim gewöhnlichen Vorwärtsgehen Seitheben der Arme auf den 1., Hochheben auf den 3., Senken zur Seithebhalte auf den 5. und Senken auf den 7. Schritt.
3. Uebung 1, doch beim Seitwärtsgehen Armbeugen in der 1., Hochstoßen in der 3., Armbeugen in der 5. und Armsenken in der 7. Zeit.
4. Gehen vorwärts mit Nachstellen, mit Kniebeugen beim Nachstellen und Kniestrecken in einer 3. Zeit.
(In der 1. Zeit wird der linke Fuß vorgestellt, in der 2. der rechte nachgestellt mit gleichzeitigem Beugen beider Kniee, in der 3. erfolgt das Kniestrecken und in der 4.—6. Zeit wird die Uebung mit Vorstellen rechts begonnen.)
5. Gehen vorwärts mit Kniewippen. (Nach dem Vorschreiten links spreizt das rechte Bein nach vorn und das linke führt gleichzeitig ein Kniewippen aus; dann tritt das rechte Bein nieder, und das linke spreizt nach vorn mit Kniewippen rechts.)
6. Acht Schritte gewöhnlicher Gang im Wechsel mit 4 Schritten Gehen mit Kniewippen.
7. Wechselspreizhüpfen seitwärts an Ort. (Nach Seitheben des linken Beines hüpft dieses nieder, und gleichzeitig spreizt das rechte Bein seitwärts, darauf hüpft dieses nieder, und das linke Bein spreizt seitwärts.)
8. Acht Schritte gewöhnlicher Gang vorwärts im Wechsel mit Uebung 7 während 8 Zeiten.
9. Wechselspreizhüpfen vorwärts von Ort.
10. Acht Schritte gewöhnlicher Gang im Wechsel mit Uebung 9 während 8 Zeiten.

5. Reihungen mit Kreisen in Viererreihen.

Nach Bildung der Stirnsäule von Viererreihen werden folgende Uebungen ausgeführt:

1. In den Viererreihen links Nebenreihen, hintenvorüber — marsch! (Bild 66a.) (Auf den Befehl „marsch" führen die Ersten, Zweiten und Dritten $^1/_4$ Drehung links aus, ziehen hinter dem Vierten vorüber und nehmen nacheinander an seiner linken Seite Aufstellung. Der Dritte kommt mit 4, der Zweite mit 6 und der Erste mit 8 Schritten an seinen Platz.)

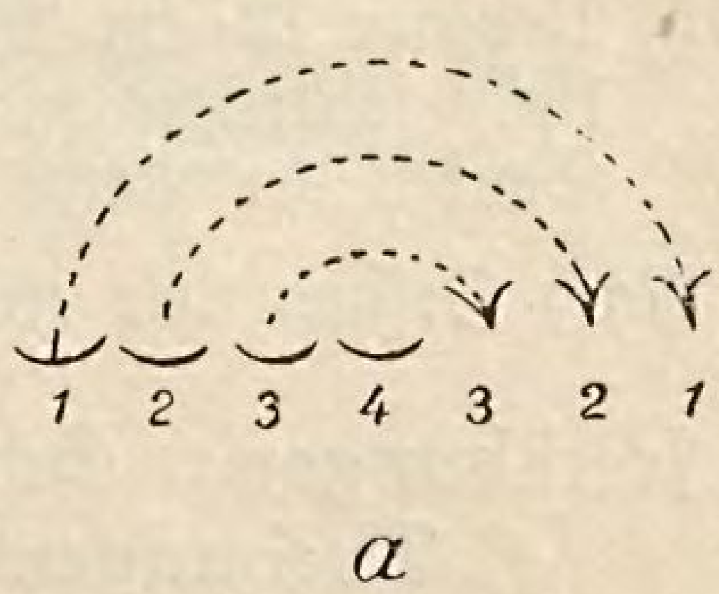


Bild 66.
Links Nebenreihen, hintenvorüber.

2. Uebung 1 mit rechts Nebenreihen.
3. 4 Schritte an Ort im Wechsel mit Uebung 1 oder 2.
4. Uebung 1, 2 und 3 als Reihung vornvorüber (Bild 66 b). Siehe IV. Klasse unter 8.
5. 3 Schritte vorwärts mit Schlußtritt und ebenso 3 Schritte rückwärts mit Schlußtritt im Wechsel mit Nebenreihen vornvorüber.
6. Ein links Nebenreihen in den einzelnen Paaren der Stirnviererreihen, wobei sich zuerst die Ersten und Dritten neben die Zweiten und Vierten und unmittelbar darauf die Letzteren wieder neben die Ersteren reihen, wechselt mit einem links Nebenreihen hintenvorüber in den Viererreihen.

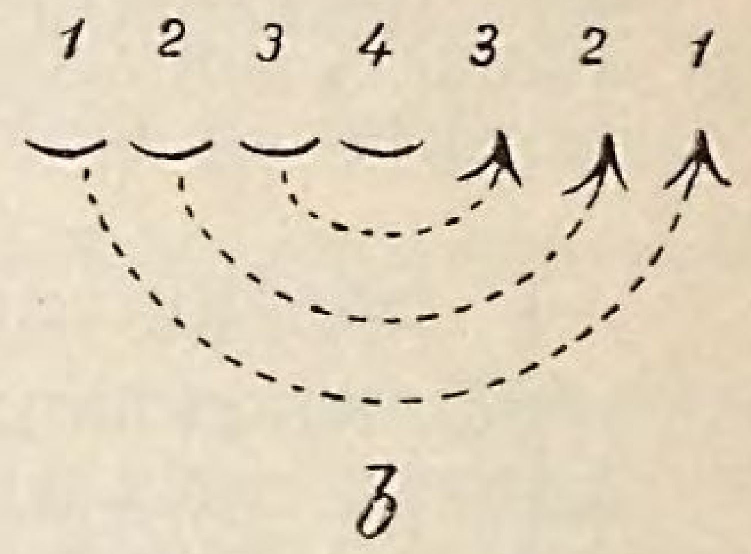
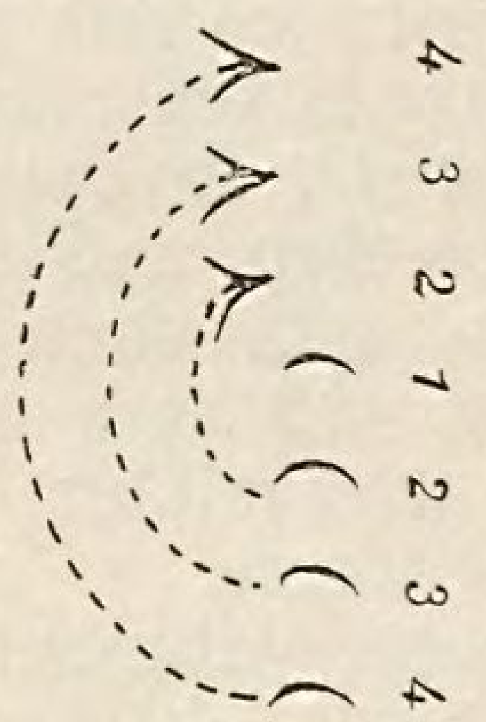


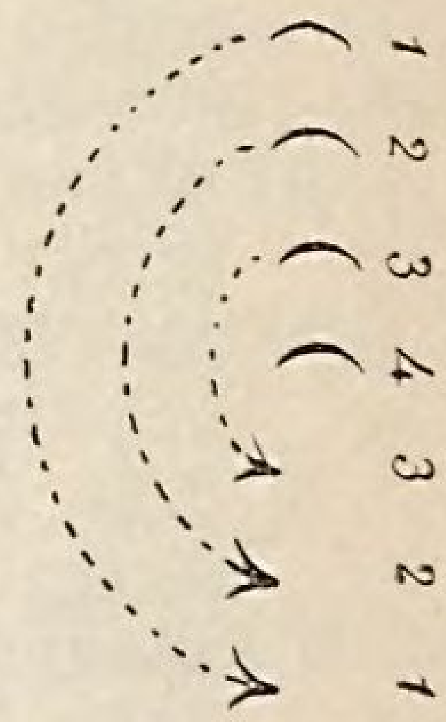
Bild 66.
Links Nebenreihen, vornvorüber.

7. Uebung 6 rechts.

Nach Drehung zur Flankensäule:

8. In den Viererreihen Vorreihen linksvorüber — marsch! (Bild 67 a.)
9. In den Viererreihen Hinterreihen, linksvorüber — marsch! (Bild 67 b.)
10. Seitheben der Arme, Hochheben, Senken zur Seithebhalte und Senken, zweimal ausgeführt, wechselt mit Uebung 8.
11. Seitheben der Arme, Hochheben mit Kniebeugen, Senken zur Seithebhalte mit Kniestrecken und Senken der Arme, zweimal ausgeführt, wechselt mit Uebung 9.


Bild 67 a.
Vorreihen, links vorüber.


Bild 67 b.
Hinterreihen, links vorüber.

12. Uebung 8 mit Vorreihen rechts vorüber.
13. Uebung 9 mit Hinterreihen rechts vorüber.
14. Uebung 12 im Wechsel mit 2 Schritten rechts und 2 Schritten links seitwärts mit Nachstellen.
15. Uebung 13 im Wechsel mit 2 Schritten rechts und 2 Schritten links seitwärts mit Nachstellen und gleichzeitigem Seitheben und Senken der Arme während des Gehens mit Nachstellen.

Nach Oeffnen der Flankensäule zu zwei Schritt Abstand:

6. Freiübungen: Schrittstellungen und Beinspreizen mit 1/4 Drehungen beim Schließen zur Stellung.

1. Vorstellen links — 1!
   Stellung mit 1/4 Drehung links — 2!
   Vorstellen rechts — 3!
   Stellung mit 1/4 Drehung rechts — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit desgleichen erst rechts, dann links.

2. Seitstellen links — 1!
Stellung mit 1/4 Drehung rechts — 2!
Viermal ausgeführt.
3. Seitstellen rechts mit Seitheben der Arme — 1!
Stellung mit 1/4 Drehung links und Senken der Arme — 2!
Viermal ausgeführt.
4. Rückstellen links mit Vorheben der Arme — 1!
Ausbreiten derselben — 2!
Bewegen zur Vorhebhalte — 3!
Stellung mit 1/4 Drehung links — 4!
Viermal ausgeführt.
5. Die ungeradzahligen Reihen die Uebung 4 links, die geradzahligen Reihen dieselbe Uebung rechts — stellt!
6. Vorspreizen links mit Stütz der Hände an den Hüften — 1!
Stellung mit 1/4 Drehung links und Armsenken — 2!
Vorspreizen rechts mit Stütz der Hände an den Hüften — 3!
Stellung mit 1/4 Drehung rechts und Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit beginnt die Uebung rechts.
7. Seitspreizen links — 1!
Niederstellen links zur Seitschrittstellung — 2!
Heben des linken Beines zur Seitspreizhalte — 3!
Stellung mit 1/4 Drehung rechts — 4!
Viermal ausgeführt.
8. Uebung 7 mit gleichseitigem Seitheben, Hochheben, Senken zur Seithebhalte und Senken eines Armes.
9. Rückspreizen links mit Vorhochheben der Arme und Stellung mit 1/4 Drehung links und Vornabsenken der Arme, wechselt mit Kniebeugen zu halber Tiefe und Kniestrecken; die Uebung wird viermal ausgeführt.
10. Uebung 9 rechts, aber so ausgeführt, daß die ungeradzahligen Reihen mit dem Beinspreizen, die geradzahligen mit dem Kniebeugen beginnen.

7. Umkreisen in der geöffneten Stirnsäule von Viererreihen.

1. Die Ersten und Dritten umkreisen die Zweiten und Vierten, und darauf umgekehrt die Zweiten und Vierten die Ersten und Dritten, vornvorüber beginnend, mit je 8 Schritten — marsch!
2. Uebung 1, das Umkreisen soll hintenvorüber begonnen werden, und die, welche das Umkreisen auszuführen haben, machen nach jedem Umkreisen 4 Schritte vorwärts und 4 rückwärts; dann erst beginnen die anderen das Umkreisen.
3. 4 Schritte an Ort wechseln mit Umkreisen, vornvorüber beginnend, und zwar umkreisen zuerst die Aeußeren die Inneren und dann die Inneren die Aeußeren (Bild 68 a. und b); das Umkreisen geschieht mit Laufen.

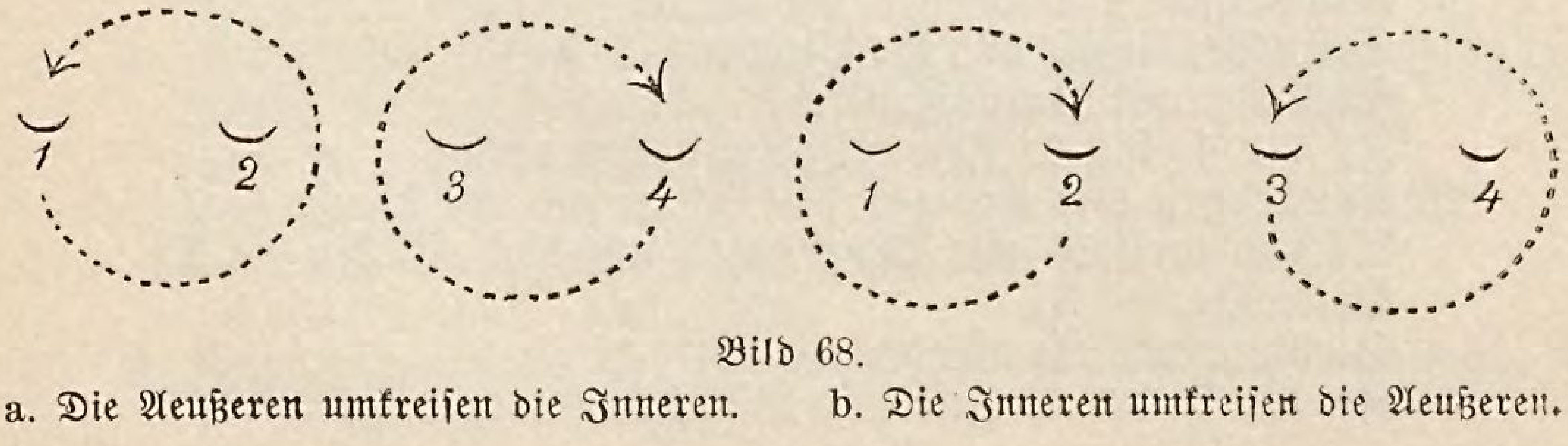


Bild 68.
a. Die Aeußeren umkreisen die Inneren. b. Die Inneren umkreisen die Aeußeren.

4. Uebung 3, das Umkreisen beginnt hintenvorüber und statt der 4 Schritte an Ort erfolgt Beugen der Arme, Hochstrecken, Beugen und Senken.

Nach Drehung in den Paaren zur Gegenstellung:

5. Die Ersten und Dritten umkreisen die Zweiten und Vierten und darauf diese die Ersteren erst links, dann rechts vorüber beginnend mit je 8 Schritten.
6. Uebung 5, es erfolgen aber jedesmal vor dem Umkreisen 2 Schritte seitwärts mit Nachstellen hin nnd her, und zwar werden dieselben links und rechts seitwärts ausgeführt, wenn das Umkreisen links vorüber, rechts und links seitwärts, wenn das Umkreisen rechts vorüber beginnt.
7. Die Aeußeren umkreisen die Inneren und umgekehrt, erst links, dann rechts mit je 8 Schritten Laufen.
8. Uebung 7, während des Umkreisens führen die an Ort Bleibenden immer Beugen der Arme, Hochstrecken, Beugen und Senken aus.

Nachdem die Zweiten und Vierten „Links kehrt — um!" ausgeführt haben:

8. Freiübungen. Aus dem Hockstande Beinstellen zu einer Schrittstellung.

1. Kniebeugen zu halber Tiefe — 1!
   Kniestrecken mit Vorstellen links — 2!
   Stellung — 3!
   In der 4. bis 6. Zeit mit Vorstellen rechts.
2. Kniebeugen wie bei Uebung 1 — 1!
   Kniestrecken mit Seitstellen links — 2!
   Beinschließen mit Kniebeugen — 3!
   Kniestrecken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit mit Seitstellen rechts.
3. Uebung 2 mit Beugen der Arme, Seitstrecken, Beugen und Senken.
4. Kniebeugen wie bei Uebung 1 mit Beugen der Arme — 1!
   Kniestrecken mit Rückstellen links und Rückstrecken der Arme — 2!
   Stellung mit Armsenken — 3!
   In der 4. bis 6. Zeit mit Rückstellen rechts.
5. Kniebeugen wie bei Uebung 1 — 1!
   Vorstellen links (das rechte Bein bleibt gebeugt) — 2!
   Beinschließen zum Hockstand — 3!
   Kniestrecken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit mit Vorstellen rechts.
6. Uebung 5 mit Stütz der Hände an den Hüften, Vorstrecken der Arme, Stütz der Hände an den Hüften und Armsenken.
7. Kniebeugen mit Beugen der Arme — 1!
   Seitstellen links mit Hochstrecken — 2!
   Stellung mit Vornabsenken — 3!
   In der 4. bis 6. Zeit mit Seitstellen rechts.
8. Kniebeugen mit Kreuzen der Arme vor der Brust — 1!
   Rückstellen links mit Armkreuzen auf dem Rücken — 2!
   Verweilen — 3!
   Stellung mit Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit mit Rückstellen rechts.

9. Das Staffeln von Viererreihen aus der Stirn- und Flankenlinie mit 1/4 und 1/2 Drehungen beim ersten oder letzten Schritt.

An die Stirnlinie von Viererreihen ergehen die Befehle: Mit 1/4 Drehung rechts beim ersten Schritte Staffeln links seitwärts vom Ersten aus zu zwei Schritt Abstand — marsch! (Die an Ort bleibenden Ersten führen auf den Befehl „marsch!" 1/4 Drehung rechts an Ort aus, während die übrigen sofort mit der Drehung den linken Fuß Seitstellen und dann das Oeffnen seitwärts in der schon erlernten Weise ausführen.)

Mit 1/4 Drehung links beim ersten Schritte Schließen vorwärts zur Linie — marsch! Mit 1/4 Drehung links beim ersten Schritte Staffeln rechts seitwärts vom Letzten aus zu zwei Schritt Abstand — marsch! Schließen rechts seitwärts zur Linie mit 1/4 Drehung links beim letzten Schritte — marsch! (Der stehenbleibende Führer führt die Drehung sofort aus, während die Uebrigen, sobald sie ihren Platz erreicht haben, mit dem letzten Nachstellen die Drehung verbinden.)

Staffeln vorwärts vom Ersten aus zu 2 Schritt Abstand mit 1/2 Drehung links beim letzten Schritte — marsch! Schließen rückwärts zur Linie mit 1/2 Drehung links beim ersten Schritt — marsch! Erweiterungen in diesen Uebungen und entsprechende Anordnungen für das Staffeln aus der anfänglichen Flankenlinie sind leicht zu finden.

Nachdem der Reihenkörper wieder durch eine beliebige Form des Staffelns geöffnet ist:

10. Freiübungen: Beinspreizen mit Beugen des Standbeines beim Spreizen und Strecken beim Beinschließen.

1. Vorspreizen links mit Beugen des rechten Beines und Stütz der Hände an den Hüften — 1!
   Schließen zur Stellung mit Armsenken — 2!
   In der 3. und 4. Zeit rechts.
2. Vorspreizen mit Beugen des Standbeines und Vorheben der Arme — 1!
   Verweilen — 2!
   Schließen zur Stellung mit Armsenken — 3!
   Verweilen — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
3. Seitspreizen links mit Beugen des Standbeines und Seitheben der Arme — 1!
   Schließen zur Stellung mit Armsenken — 2!
   In der 3. und 4. Zeit rechts.
4. Seitspreizen links mit Beugen des Standbeines und Stütz der Hände an den Hüften — 1!
   Strecken des gebeugten Beines — 2!
   Beugen dieses Beines — 3!
   Schließen zur Stellung mit Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
5. Rückspreizen links mit Beugen des Standbeines und Kreuzen der Arme auf dem Rücken — 1!

Verweilen — 2!
Schließen zur Stellung mit Armsenken — 3!
Verweilen — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.

6. Rückspreizen links mit Beugen des Standbeines und Kreuzen der Arme auf dem Rücken — 1!
Vorspreizen des zurückgehobenen Beines mit Kniestrecken des anderen — 2!
Rückspreizen mit erneutem Kniebeugen — 3!
Schließen zur Stellung mit Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.

11. Reihungen mit Kreisen im Umzug.

Eine in der Umzugsbahn ziehende Flankenlinie von Paaren erhält die Befehle:

1. 4 Schritte vorwärts im Wechsel mit Hinterreihen links (rechts) vorüber in den Paaren — marsch! (Nach 4 Schritten vorwärts reihen sich die Ersten hinter die Zweiten, während diese 4 Schritte an Ort gehen, und nach weiteren 4 Schritten vorwärts erfolgt das Hinterreihen der Zweiten.)
2. Uebung 1, aber bei der Reihung Beugen der Arme, Hochstrecken, Beugen und Senken; jede Bewegung auf einen Schritt.
3. Acht Schritte vorwärts im Wechsel mit Vorreihen links (rechts) vorüber, erst der Zweiten und gleich darauf der Ersten — marsch!
4. Uebung 3, aber während der Schritte vorwärts Seitheben, Hochheben, Senken zur Seithebhalte und Senken der Arme; jede Bewegung auf den ersten von 2 Schritten.

Nach Bildung der Stirnsäule von Paaren und Einteilung in erste und zweite Paare:

5. Vier Schritte vorwärts im Wechsel mit Hinterreihen links (rechts) vorüber der Paare, die Reihung geschieht mit 8 Laufschritten — marsch!
6. Sechszehn Taktlaufschritte vorwärts im Wechsel mit Vorreihen links (rechts) vorüber mit 8 Schritten Gehen — lauft!

Bei Antreten mit den äußern Füßen:

7. Acht Schritte vorwärts mit Beugen, Seitstrecken, Beugen und Senken der äußern Arme; jede Bewegung auf den ersten von zwei Schritten, wechseln mit Hinterreihen nach außen. (Die Reihung soll mit 8 Schritten ausgeführt werden.)
8. Acht Schritte vorwärts im Wechsel mit Vorreihen nach außen, bei der Reihung Beugen der Arme, Hochstrecken, Beugen und Senken; jede Bewegung auf den ersten von zwei Schritten.
9. Acht Schritte vorwärts im Wechsel mit Oeffnen und Schließen der ersten Paare durch je zwei Schritte seitwärts nach außen und innen mit Nachstellen und gleichzeitigem Vorreihen der zweiten Paare nach innen; nach weiteren 8 Schritten vorwärts Oeffnen und Schließen der zweiten und Vorreihen der ersten Paare.

10. Uebung 9 mit Hinterreihen statt des Vorreihens (das Hinterreihen wird mit $1/2$ Drehung nach innen begonnen und beendigt). Nach Herstellung der Stirnsäule von Viererreihen (Doppelpaaren) durch links Nebenreihen der zweiten Paare, zieht die Säule durch die lange Mitte des Uebungsraumes mit Oeffnen beim Vorwärtsgehen zu zwei Schritt Abstand. Dann „Halt!" Links — um!

12. Freiübungen: Armheben, Beugen und Strecken im Wechsel und in Verbindung mit Schrittstellungen und Kniewippen.

1. Vorheben der Arme, Armbeugen, Vorstrecken und Senken, im Wechsel mit Zehenstand, Kniebeugen zu halber Tiefe, Kniestrecken und Senken zum Sohlenstand — hebt!
2. Verbindung der Arm- und Beinübung der Uebung 1.
3. Vorheben, Armbeugen, Vorstrecken und Senken, abwechselnd links und rechts, im Wechsel mit Vorstellen, Beinschließen mit Kniebeugen zu halber Tiefe, Vorstellen mit Kniestrecken und Stellung, abwechselnd links und rechts — hebt!
4. Verbindung der Arm- und Beinübung der Uebung 3.
5. Vorhochheben der Arme, Beugen, Hochstrecken und Vornabsenken im Wechsel mit Kniebeugen zu halber Tiefe, zu ganzer Tiefe, Strecken zu halber Tiefe und Stellung — hebt!
6. Verbindung der Arm- und Beinübung der Uebung 5.
7. Die Armübung der Uebung 5 erst links, dann rechts, im Wechsel mit Rückstellen, Beinschließen mit Kniebeugen zu halber Tiefe, Rückstellen mit Kniestrecken, abwechselnd links und rechts — hebt!
8. Verbindung der Arm- und Beinübung der Uebung 7.
9. Seitheben der Arme, Armbeugen, Seitstrecken und Senken im Wechsel mit Kniebeugen zu halber Tiefe, Sprung zur Seitgrätschstellung, Sprung zum Hockstand und Strecken zur Stellung — hebt!
10. Verbindung der Arm- und Beinübung der Uebung 9.
11. Die Armübung der Uebung 9 erst links, dann rechts, im Wechsel mit Seitstellen, Kreuzen des seitgestellten Beines vornvorüber mit Beugen beider Kniee zu halber Tiefe, Seitstellen mit Kniestrecken und Stellung, abwechselnd links und rechts.
12. Verbindung der Arm- und Beinübung der Uebung 11.

13. Schwenkungen mit Vorwärtsgehen, im Wechsel mit Schritten an und von Ort.

Bildung der Stirnsäule von Viererreihen aus der Stirnreihe durch nacheinander folgende Schwenkungen rechts mit Viererreihen.

Befehle: Nacheinander mit Viererreihen $1/4$ Schwenkung rechts — marsch! 4 Schritte an Ort im Wechsel mit $1/4$ Schwenkung links (rechts) — marsch! 8 Laufschritte an Ort im Wechsel mit $1/4$ Schwenkung links (rechts), die Schwenkung mit Gehen — lauft! 4 Schritte an Ort im Wechsel mit $1/2$ Schwenkung links (rechts), die Schwenkung mit Laufen — marsch! 4 Schritte vorwärts im Wechsel mit $1/4$ Schwenkung links (rechts) — marsch! 8 Schritte vorwärts im Wechsel mit $1/2$ Schwenkung links (rechts) — marsch!

Nach Einteilung in erste und zweite Viererreihen Schwenkungen der ersten Reihen nach der einen, der zweiten Reihen nach der anderen Seite oder auch so, daß die eine Reihe schwenkt, während die andere an Ort oder von Ort geht, z. B.:

Alle ersten Viererreihen $^1/_4$ Schwenkung links im Wechsel mit 4 Schritten vorwärts, alle zweiten Reihen 4 Schritte vorwärts im Wechsel mit $^1/_4$ Schwenkung links — marsch!

Durch $^1/_4$ Schwenkung links und folgende $^1/_4$ Schwenkung rechts der zweiten Reihen, Nebenreihen zu Achterreihen (Doppelviererreihen) und:

a) 4 Schritte vorwärts im Wechsel mit $^1/_4$ Schwenkung der Viererreihen um die äußern Führer; viermal ausgeführt.

b) 4 Schritte vorwärts im Wechsel mit $^1/_4$ Schwenkung der einzelnen Paare der rechtsstehenden (ersten) Viererreihen rechts, der linksstehenden (zweiten) links mit folgenden 2 Schritten an Ort; viermal ausgeführt.

c) 4 Schritte vorwärts im Wechsel mit 4 Schritten an Ort und $^1/_4$ Drehung auf den ersten Schritt an Ort und zwar der ersten Viererreihen rechts, der zweiten links.

Ausführung der Uebungen a), b) und c) auch so, daß nach Einteilung in erste und zweite Achterreihen in den ersten Achterreihen die Schwenkungen und die Drehungen immer links, in den zweiten immer rechts ausgeführt werden.

Herstellung der Stirnsäule von Viererreihen durch Vorreihen der ersten Viererreihen mittels zwei $^1/_4$ Schwenkungen, dann Oeffnen der Reihen von der Mitte aus nach außen zu 2 Schritt Abstand und „Links — um!"

14. Freiübungen: Sprung vor- und seitwärts aus einer Schrittstellung.

1. Rückstellen links — stellt! Sprung vorwärts mit Vorspreizen links — springt! Desgleichen rechts. Links kehrt — um! Wiederholung der Sprungübung und wieder „Links kehrt — um!"
2. Uebung 1, erst links, dann rechts in je 3 Zeiten und folgenden 2 Schritten an Ort mit $^1/_2$ Drehung links beim ersten Schritte — stellt! (Der Sprung wird in der Weise ausgeführt, daß in der 1. Zeit das Rückstellen, in der 2. der Sprung zum Hockstand und in der 3. Zeit das Kniestrecken erfolgt.)
3. Uebung 2 mit Beugen der Arme in der 1., Vorstrecken in der 2., Armsenken in der 3., bezw. 4., 5. und 6. Zeit.
4. Kreuzen des linken Beines vor dem rechten — kreuzt! Mit Seitspreizen links Sprung links seitwärts — springt! Desgleichen rechts.
5. Uebung 4, erst links, dann rechts in je 3 Zeiten und folgendem Beugen der Arme, Hochstrecken und Vornabsenken; zweimal ausgeführt.
6. Uebung 5 mit Beugen der Arme, Seitstrecken und Senken bei der Ausführung der Sprungübung.

15. Aufmarsch. (Bild 69.)

Eine Stirnsäule von Paaren, die sich im Umzuge links fortbewegt, zieht von F aus durch die lange Mittellinie des Uebungsraumes und teilt sich bei M durch Winkelzug nach außen mit folgendem Umzuge rechts. Von E und F aus Zug durch die Mitte mit Rechtsausweichen beim Begegnen und folgendem Umzug abwechselnd rechts und links mit Rechtsausweichen beim Begegnen. Beim folgenden Zusammentreffen bei E und F ziehen die Paare geöffnet durch die Mitte, und die einzelnen Reihen weichen sich beim Begegnen rechts aus. An der Gegenseite angekommen, erfolgt abwechselnder Umzug der geöffneten Paare rechts und links mit abermaligem Rechtsausweichen beim Begegnen, und beim Zusammentreffen der Paare in E und F ziehen diese als geöffnete Viererreihen (Doppelpaare) durch die Mitte, und es wird, wenn sich die ersten Reihen bis auf drei Schritt Entfernung genähert haben „Halt" und „Nach dem Lehrer — um!" geboten.

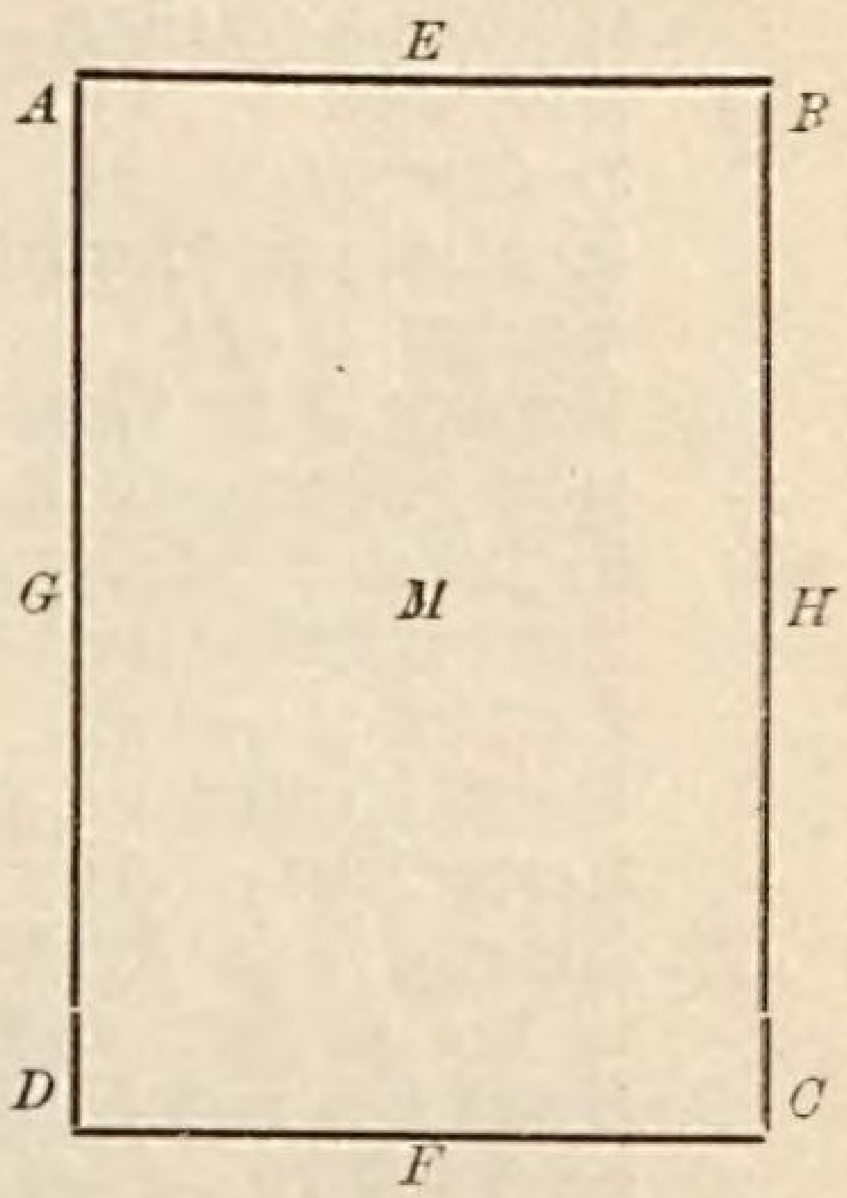


Bild 69.

16. Stabübungen.

Entweder haben sich die Schüler schon vor dem Beginne des vorstehenden Aufmarsches mit dem Eisenstabe (für dieses Alter nicht über 2 kg schwer) versehen und denselben während des Marsches senkrecht an der rechten Seite in der rechten Hand getragen, oder es wird nach vollendetem Aufmarsche die Austeilung der Stäbe angeordnet.

Im letzteren Falle stellt jeder Schüler den erhaltenen Stab rechts neben sich senkrecht auf den Fußboden, so daß das eine Ende den Fußboden dicht neben der Außenkante des rechten Fußes, nur wenig von der Fußspitze entfernt, berührt, während die Hand, bei gestrecktem Arm, den Stab speichgriffs so umfaßt, daß die vier Finger nach vorn, der Daumen nach hinten liegen.

1. Heben des Stabes zur wagerechten Haltung vor dem Leib, auf den Befehl: Stab vor den Leib — 1! 2!
   (In der 1. Zeit ergreift die linke Hand ellengriffs das obere Stabende von hintenher, und in der 2. Zeit zieht die linke Hand den Stab durch die rechte Hand bis zur wagerechten Lage, in welcher dann die Hände den Stab etwas über Schulterbreite ristgriffs erfaßt halten.)
   Das Niederstellen an der rechten Seite erfolgt in rückgängiger Bewegungsfolge auf den Befehl: Niederstellen an der rechten Seite — 1! 2!
2. Wechsel der Stabstellung an der rechten und linken Seite mit Bewegen des Stabes durch die wagerechte Haltung vor dem Leib. (In den ersten zwei Zeiten wird die Uebung 1 ausgeführt, in der 3. Zeit wird der Stab, indem er durch die linke Hand gleitet an die linke Seite niedergestellt und in der 4. Zeit giebt die rechte Hand den Griff auf und wird zur gewöhnlichen Haltung gesenkt. In der 5. bis 8. Zeit wird dieselbe Uebung von links nach rechts hin ausgeführt.)

Aus der wagerechten Haltung des Stabes tief vor dem Leib: Armheben und Senken.

3. Vorheben und Senken der Arme — hebt! 1! 2!
4. Uebung 3 in Verbindung mit Vorstellen und Stellung, links und rechts im Wechsel — hebt!
5. Vorheben — 1!
   Hochheben — 2!
   Senken zur Vorhebhalte — 3!
   Senken — 4!
6. Uebung 5 in Verbindung mit Vorstellen in der 1. Zeit, Heben zum Zehenstand in der 2. Zeit, Senken zum Sohlenstand in der 3. Zeit und Stellung in der vierten Zeit, links und rechts im Wechsel.
7. Vorhochheben der Arme — 1!
   Verweilen — 2!
   Vornabsenken — 3!
   Verweilen — 4!
8. Uebung 7 in Verbindung mit Rückstellen in der 1. und Stellung in der 3. Zeit, links und rechts im Wechsel.
9. Seitheben und Senken, linkshin und rechtshin im Wechsel — hebt!
   (Bei festem Griff wird beim Seitheben linkshin der linke Arm gestreckt zur wagerechten Haltung seitwärts gehoben, während sich gleichzeitig der rechte beugt und ebenfalls eine möglichst wagerechte Haltung einnimmt. (Siehe für die Armhaltung Bild 70.)
10. Seitheben linkshin mit gleichseitigem Seitstellen in der 1. Zeit, Beugen des rechten Beines mit etwas weiterem Seitstellen des linken in der 2. Zeit (Bild 70), Kniestrecken mit mäßigem Heranziehen des linken Beines in der 3. Zeit, Stellung mit Armsenken in der 4. Zeit; in der 5. bis 8. Zeit rechts — hebt!

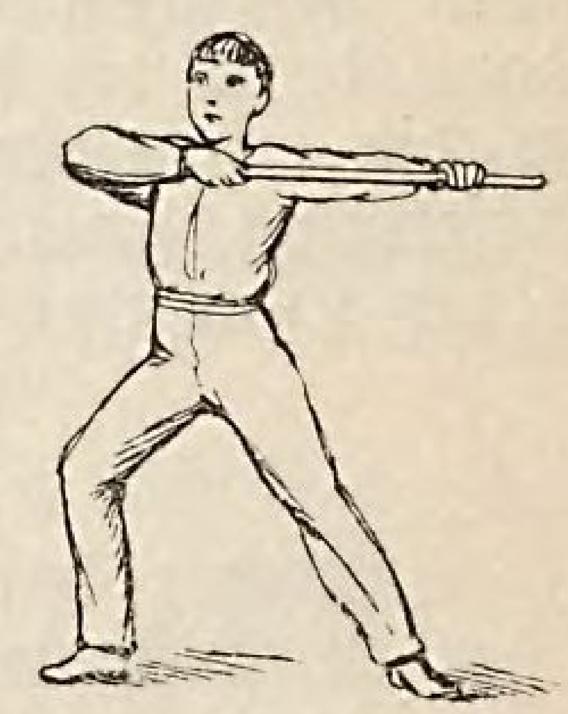


Bild 70.
Seitheben linkshin mit Seitstellen links und Beugen rechts.

11. Seitheben linkshin — 1!
    Hochheben des seitgehobenen Armes — 2! (Siehe für die Armhaltung Bild 71.)
    Senken zur Seithebhalte — 3!
    Senken — 4!
    In der 5. bis 8. Zeit rechts.
    (Beim Hochheben wird der seitgehobene Arm gestreckt aufwärts bewegt, während die Hand des gebeugten Armes nach der Seite des gehobenen Armes hingeschoben wird.)
12. Uebung 11 in Verbindung mit Seitstellen, Kreuzen des gestellten Beines hintenvorüber (Bild 71), Seitstellen und Stellung, links und rechts im Wechsel—hebt!
13. Seithochheben und Seitabsenken, linkshin und rechtshin im Wechsel — hebt!
    (Im Schwunge wird der eine Arm zur Hochhebhalte bewegt, während sich der andre Arm beugt; der Stab kommt längs des gehobenen Armes zu stehen.)



Bild 71.
Seithochheben links mit Kreuzen des linken Beines hinter dem rechten.

14. Seithochheben linkshin mit Kreuzen des linken Beines hinter dem rechten (Bild 71), Verweilen, Stellung mit Seitabsenken, Verweilen. In der 5. bis 8. Zeit rechts — hebt!

17. Aufmarsch.

Eine Stirnsäule von Paaren, die sich im Umzuge links fortbewegt, schwenkt bei F in die lange Mittellinie ein. Nachdem aber das erste Paar nur 4 Schritte auf der Mittellinie weitergezogen ist, führt es eine $^1/_4$ Schwenkung rechts aus und geht an Ort, während das zweite Paar kurz nach dem ersten Paare $^1/_4$ Schwenkung links vollzieht und ebenfalls an Ort geht. Die beiden ersten Paare stehen also Rücken gegen Rücken und haben 2 Schritt Abstand. Die übrigen Paare ziehen zwischen dieser gebildeten Gasse hindurch und reihen sich allmählich durch abwechselnde $^1/_4$ Schwenkungen rechts und links, links und rechts neben die ersten und zweiten Paare und bilden so die Gasse aller. Ist diese Gasse hergestellt, so ziehen beide Reihenkörper auf ein bestimmtes Zeichen vorwärts, führen kurz vor der gegenüberliegenden Seite des Uebungsraumes $^1/_4$ Schwenkung nach den letzten Reihen hin aus und ziehen in der Umzugsbahn aufeinander zu. Die letzten Reihen begegnen sich in E, vereinigen sich vorübergehend zu einer Viererreihe, schwenken dann aber sofort mit Paaren nach außen zur Gasse und gestatten den übrigen Viererreihen den Durchzug, die ihrerseits wieder durch $^1/_4$ Schwenkungen nach außen die Gasse aller herstellen. Alle ziehen vorwärts, führen kurz vor der gegenüberliegenden Seite $^1/_4$ Schwenkung nach der ersten Reihe hin aus und ziehen in der Umzugsbahn aufeinander zu. In F erfolgt eine Vereinigung zu Viererreihen, und nun wird durch abwechselnde $^1/_4$ Schwenkungen rechts und links mit Viererreihen die Gasse gebildet. Dann ziehen die beiden Reihenkörper wieder vorwärts, führen kurz vor der gegenüberliegenden Seite $^1/_4$ Schwenkung mit Viererreihen nach der letzten Reihe hin aus und schreiten in der Umzugsbahn weiter. Beim Begegnen in E erfolgt eine augenblickliche Vereinigung zu Achterreihen, die aber sofort wieder aufgegeben wird, indem durch $^1/_4$ Schwenkung mit Viererreihen nach außen wieder die Gasse hergestellt, dann vorwärts gezogen und nach der ersten Reihe hin geschwenkt wird. Beim Zusammentreffen in F findet eine Vereinigung in Achterreihen statt, die durch die Mitte ziehen und, wenn alle Achterreihen die Mitte des Uebungsraumes betreten haben, „Halt" machen. Oeffnen der Reihen nach außen zu doppelter Armlänge Abstand gibt die gewünschte Aufstellung zu den folgenden

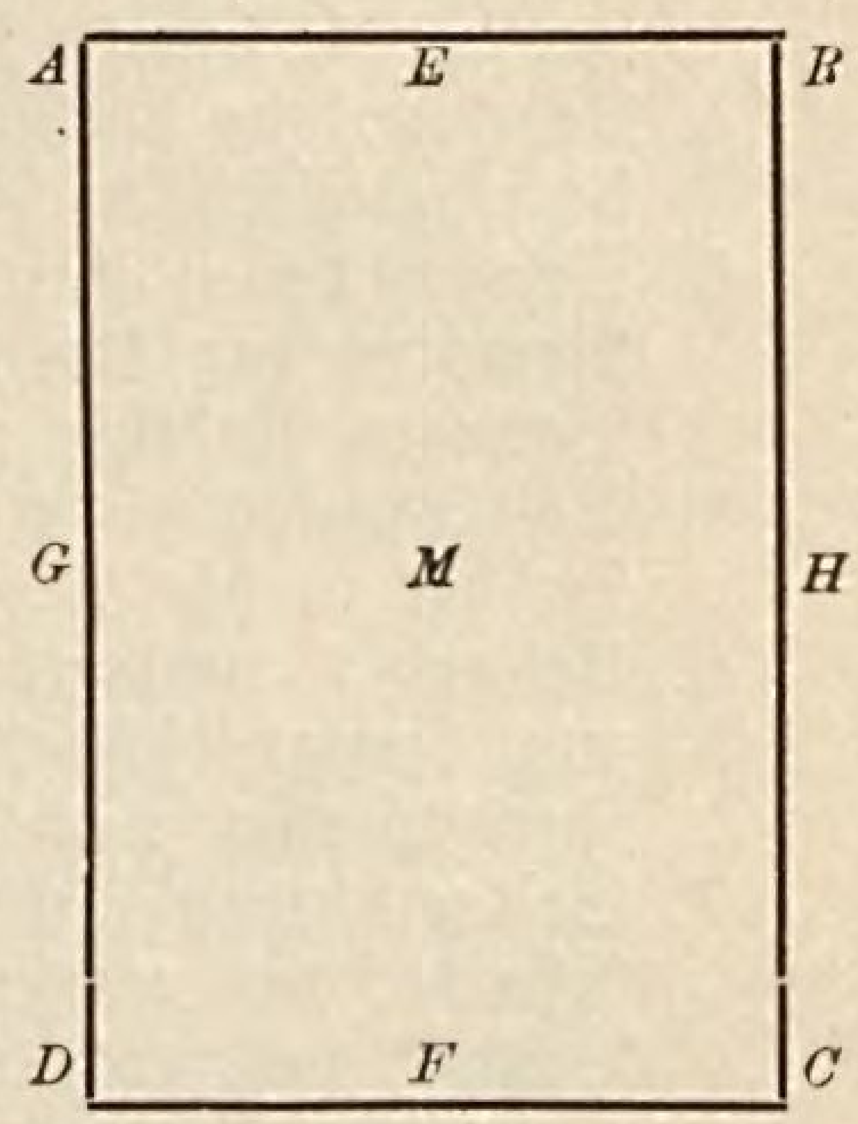


Bild 72.

18. Stabübungen. Wechsel in den Armhebhalten, ohne und in Verbindung mit Bein- und Rumpfübungen.

Ausgangshaltung: Stab wagerecht tief vor dem Leib.

1. Vorheben der Arme — 1!
   Bewegen linkshin zur Seithebhalte — 2!
   Bewegen zur Vorhebhalte — 3!
   Senken der Arme — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
2. Uebung 1 in Verbindung mit Kniebeugen, Seitstellen des gleichseitigen Beines mit Kniestrecken, Beinschließen mit Kniebeugen und Kniestrecken.

3. Vorhochheben der Arme — 1!
   Bewegen linkshin zur Seithebhalte — 2!
   Bewegen zur Hochhebhalte — 3!
   Vornabsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
4. Uebung 3 in Verbindung mit Sprung zur Grätschstellung, Beugen des gleichseitigen Beines, Beinstrecken und Sprung zur Stellung.
5. Seithochheben linkshin — 1!
   Bewegen zur Vorhebhalte beider Arme — 2!
   Bewegen linkshin zur Seithochhebhalte — 3!
   Seitabsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
6. Uebung 5 in Verbindung mit Seitstellen des gleichseitigen Beines zur Seitgrätschstellung, Rumpfdrehen nach der andren Seite, Zurückdrehen nach vorn nnd Stellung.
7. Seithochheben linkshin — 1!
   Strecken des rechten Armes zur Hochhebhalte beider Arme — 2!
   Beugen des rechten Armes zur Haltung des Stabes wie in der 1. Zeit — 3!
   Seitabsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
8. Uebung 7 in Verbindung mit Seitstellen des gleichseitigen Beines zur Seitgrätschstellung, Vorbeugen, Aufrichten und Stellung.

19. Das Kreuz-Gehen mit Zwischen-Stabübungen.

Die Aufstellung wird gewonnen durch nacheinander folgende $1/4$ Schwenkungen rechts mit Viererreihen aus der anfänglichen Stirnreihe, und Oeffnen der Viererreihen links seitwärts zu zwei Schritt Abstand mit $1/4$ Drehung links in der letzten Schrittzeit.

Der Stab, der anfangs in der rechten Hand, senkrecht an der rechten Leibesseite getragen wurde, wird, nachdem die Reihen geöffnet sind, vor den Leib gesenkt.

1. Mit Antreten links 3 Schritte vorwärts mit Schlußtritt, drei Schritte rückwärts mit Schlußtritt und 8 Schritte an Ort mit $1/4$ Drehung links beim ersten Schritte, viermal wiederholt.
2. Uebung 1 mit Vorheben der Arme, Hochheben, Senken zur Vorhebhalte und Senken, sowohl beim Vor- wie beim Rückwärtsgehen; auf jeden Schritt kommt eine Armbewegung.
3. Uebung 1, den 8 Schritten an Ort wird Beugen der Arme, Vorstrecken, Beugen und Senken auf den ersten von 2 Schritten zugeordnet.
4. Ausführung der Uebung 2 von den ersten, der Uebung 3 von den zweiten Reihen.
5. Mit Antreten rechts drei Schritte vorwärts mit Schlußtritt, drei Schritte rückwärts mit Schlußtritt und gleichzeitiger $1/4$ Drehung rechts und 8 Schritte an Ort, viermal wiederholt.
6. Uebung 5 mit Beugen der Arme, Hochstrecken, Beugen und Senken, sowohl beim Vor- wie beim Rückwärtsgehen; auf jeden Schritt kommt eine Armbewegung.
7. Anfangs wie bei Uebung 5, dann statt der 8 Schritte an Ort Beugen der Arme, Seitstrecken eines Armes mit Seitstellen des gleichseitigen Beines und Beugen des Standbeines, Armbeugen mit Stellung und Armsenken, rechts und links im Wechsel.

8. Ausführung der Uebung 6 von den ersten, der Uebung 7 von den zweiten Reihen.
9. 2 Schritte links und 2 Schritte rechts seitwärts mit Nachstellen und $^1/_4$ Drehung links in der achten Zeit, wechseln mit 3 Schritten vor- und 3 Schritten rückwärts mit Schlußtritt.
10. Uebung 9 mit Seithochheben linkshin in der 1., Senken in der 4. Zeit und Seithochheben rechtshin in der 5., Senken in der 8. Zeit des Gehens mit Nachstellen.
11. Uebung 9 mit Beugen der Arme, Vorstrecken, Beugen und Senken beim Vor- und Rückwärtsgehen.
12. Uebung 10 von den ersten, Uebung 11 von den zweiten Reihen.

20. Im Flankenringe von Sechser- bezw. Achterreihen in gerader Anzahl: Gegenzüge, Winkelzüge und Ziehen zum kleinen Kreise, nach außen oder innen.

Nach Bildung des Flankenringes (bei einer größeren Schülerschar auch Bildung von zwei Flankenringen) der, je nach der Schülerzahl, in Sechser- oder Achterreihen geteilt ist, die wiederum eine Einteilung in erste und zweite Reihen erfahren haben, wird befohlen: Kreisumzug links — marsch!

(Die weiteren Befehle beziehen sich auf die einzelnen Reihen.) Gegenzug links und im Kreisumzuge rechts Weiterziehen — marsch! (Bild 73.) Gegenzug rechts und im Kreisumzuge links Weiterziehen — marsch! Alle ersten Reihen durch zweimaligen Gegenzug links hinter die zweiten Reihen Ziehen — marsch! Dasselbe von den zweiten Reihen und dann Wiederholung mit Gegenzug rechts. Alle ersten Reihen Gegenzug links und im Umzuge rechts soweit Weiterziehen, bis sie sich durch abermaligen Gegenzug links wieder an dem verlassenen Platze einreihen können — marsch! Dasselbe von den zweiten Reihen und dann mit Gegenzug rechts. Alle Reihen zum kleinen Kreise nach innen — marsch! (Bild 74.)

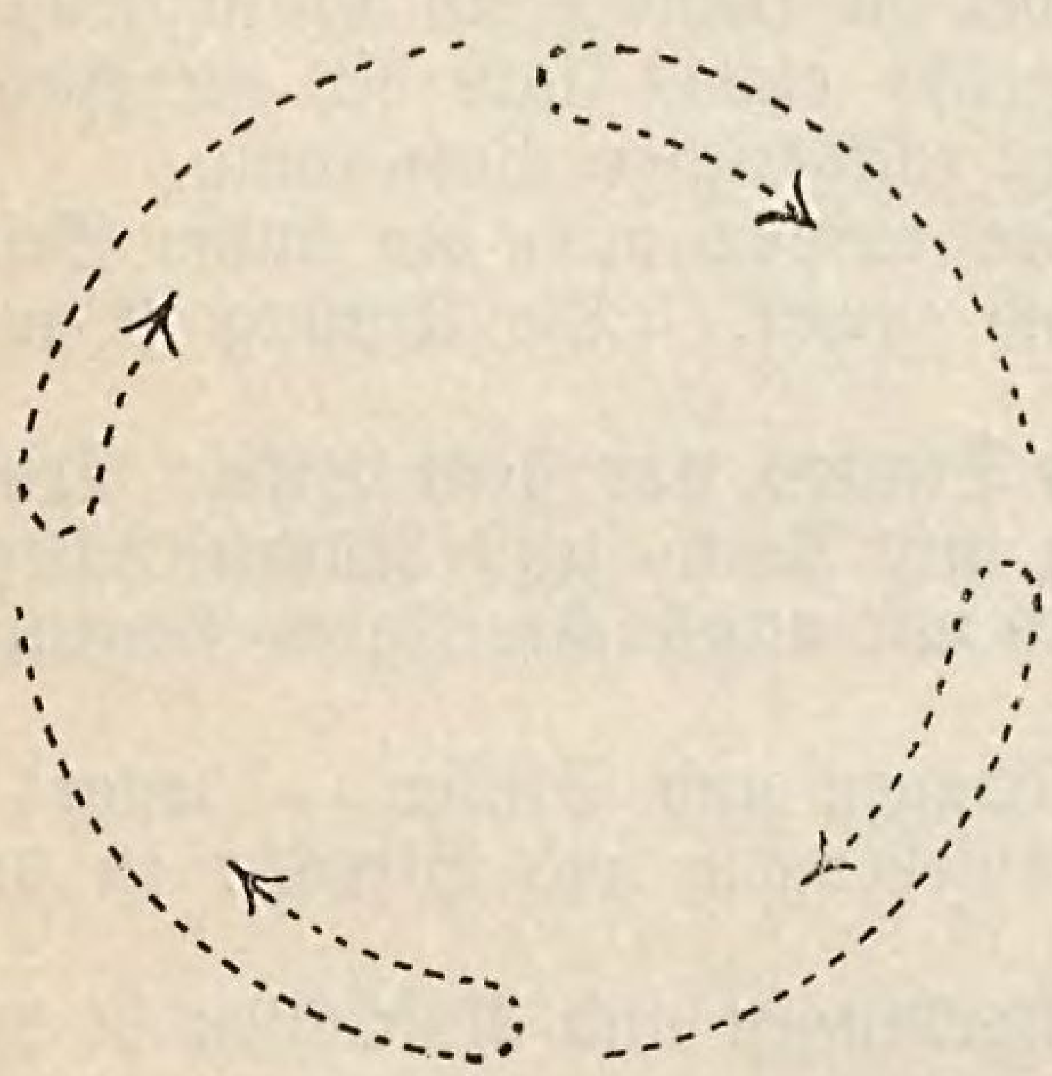


Bild 73.
Gegenzug links der Reihen.

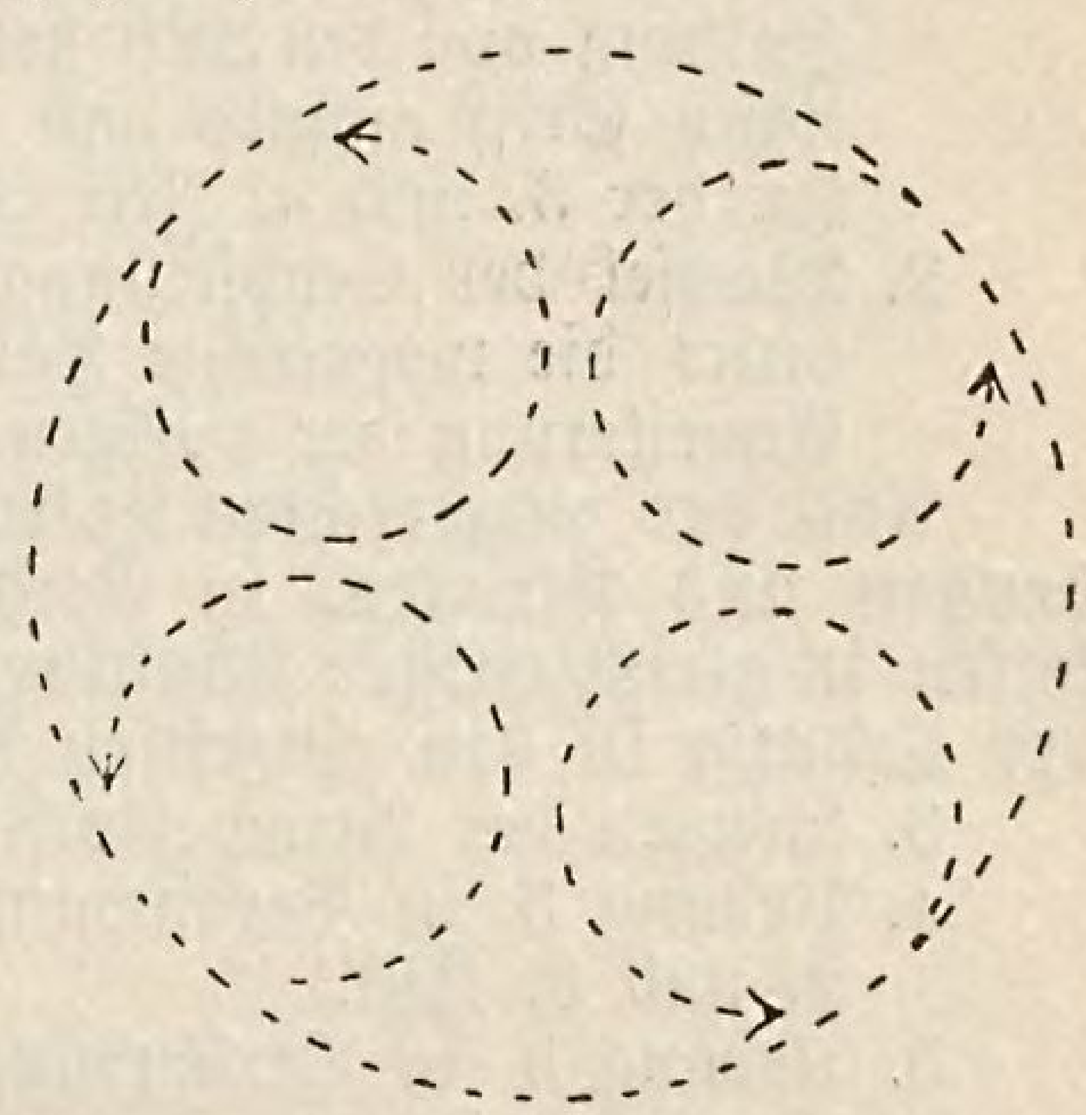


Bild 74.
Kleiner Kreis nach innen.

Nach kürzerem oder längerem Ziehen im kleinen Kreise: Im Umzuge links — marsch! Dann: Ziehen zum kleinen Kreise nach außen und auch die Anordnung, daß nur die ersten oder zweiten Reihen zum kleinen Kreise ziehen, während die andern den Kreisumzug fortsetzen.

Zu rechter Zeit wird dann das Einreihen zum allgemeinen Kreisumzug angeordnet.

Aus dem Kreisumzug rechts: *Winkelzug rechts zum Stern — marsch!* (Bild 75.) Nachdem die Führer in der Mitte zusammengetroffen sind, wird so lange an Ort gegangen, bis der weitere Befehl: *Gegenzug links und Kreisumzug links — marsch!* den Flankenring wiederherstellt. Wiederholung der Uebung mit Winkelzug links, Gegenzug rechts und Kreisumzug rechts.

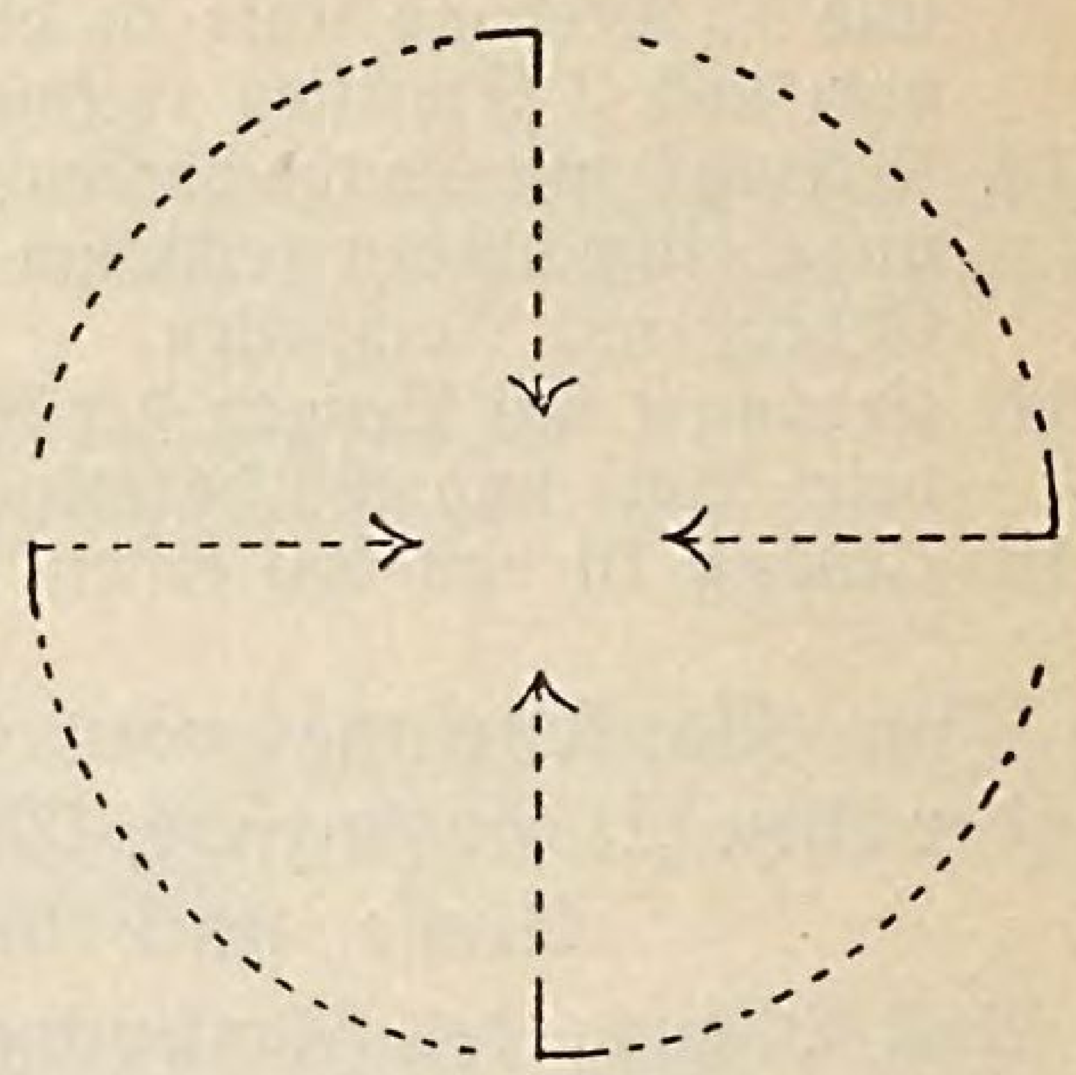


Bild 75.
Winkelzug rechts.

Nachdem der Flankenring wieder gebildet ist, wird befohlen: *Vier Schritte an Ort mit 1/2 Drehung links — marsch!* und: *Im Umzuge links Weiterziehen — marsch!* Jetzt sind die Letzten der Reihen die Führer, und die erlernten Uebungen werden nun im Gehen und *namentlich auch im Laufen* wiederholt. Dann *„Halt!" Nach der Kreismitte — um! Abzählen zu dreien — zählt! Die Zweiten 2, die Dritten 4 Schritte rückwärts — marsch!*

21. Stabübungen.

1. Aus der Stellung des Stabes in der rechten Hand, senkrecht an der rechten Seite (= Stab — auf!) Senken zur wagerechten Haltung vor dem Leibe und Rückbewegen zur senkrechten Haltung in vier Zeiten — 1! 2! 3! 4!
   (In der 1. Zeit ergreift die linke Hand den Stab in Scheitelhöhe von hinten her, in der 2. Zeit zieht sie den Stab zur wagerechten Haltung vor den Leib herab, wobei die rechte Hand den ursprünglichen Griff aufgibt und sich ristgriffs etwas links hin verschiebt. In der 3. und 4. Zeit erfolgt die rückgängige Bewegung.)
2. Wechsel der Stabstellung von der rechten nach der linken Seite durch die wagerechte Haltung und zurück. (Die Uebung ist eine Erweiterung der vorigen.)

Aus der wagerechten Haltung des Stabes vor dem Leibe: Armbeugen und Strecken, in Verbindung mit Bein- und Rumpfthätigkeiten in gleichzeitiger Ausführung und mit ungleichzeitigem Beginne der Uebung in den einzelnen Rotten.

3. Beugen der Arme, Vorstrecken, Beugen und Senken — beugt!
4. Uebung 3 in Verbindung mit Kniebeugen und Strecken in der 2. und 3. Zeit.
5. Uebung 3 in Verbindung mit Vorbeugen und Aufrichten in der 2. und 3. Zeit.
6. Uebung 3, 4 und 5 als Uebungsfolge in 12 Zeiten.
7. Uebung 6 in der Ausführung, daß die Ersten die Uebung allein beginnen, nach vier Zeiten die Zweiten und nach weitern 4 Zeiten die Dritten die Uebungsfolge anfangen und durchführen. Nach zweimaliger Ausführung wird die Uebung in den einzelnen Rotten nach und nach beendigt.

8. Beugen der Arme, Hochstrecken, Beugen und Senken — beugt!
9. Uebung 8 mit Sprung zur Seitgrätschstellung und Stellung in der 2. und 3. Zeit.
10. Uebung 8 mit Rückbeugen und Aufrichten in der 2. und 3. Zeit.
11. Uebung 8, 9 und 10 als Uebungsfolge in 12 Zeiten.
12. Ausführung der Uebung 11 in der in Uebung 7 beschriebenen Weise.
13. Beugen der Arme, Seitstrecken eines Armes, Beugen und Senken, links und rechtshin im Wechsel — beugt!
14. Uebung 13 mit gleichseitigem Stellen zur Seitgrätschstellung und Stellung in der 2. und 3. bezw. 6. und 7. Zeit.
15. Uebung 13 mit Seitbeugen und Aufrichten in der 2. und 3. bezw. 6. und 7. Zeit.
16. Uebung 13, 14 und 15 als Uebungsfolge in 24 Zeiten.
17. Ausführung der Uebung 16 in der in Uebung 7 angegebenen Weise, nur beginnen die einzelnen Rotten erst nach 8 Zeiten.

22. Reigen in Viereckaufstellung.

Lied: „Ade du mein lieb' Heimatland".

Das Lied hat 3 Strophen und jede Strophe 32 (2/4) Takte = 64 Schritte.

(Die letzten Worte jeder Strophe „Lieb' Heimatland ade" werden wiederholt.)

32 Schüler bilden einen Stirnring, der zu 4 Achterreihen abgeteilt wird. Auf den Befehl: Zum Viereck rückwärts — marsch! wird die Viereckaufstellung hergestellt. Die erste Achterreihe steht der dritten, die zweite der vierten gegenüber. Jede Achterreihe wird in 2 Viererreihen geteilt, so daß also der ursprüngliche Reihenkörper von 4 Achterreihen zu einem Reihenkörpergefüge von 4 Doppelviererreihen umgestaltet wird.

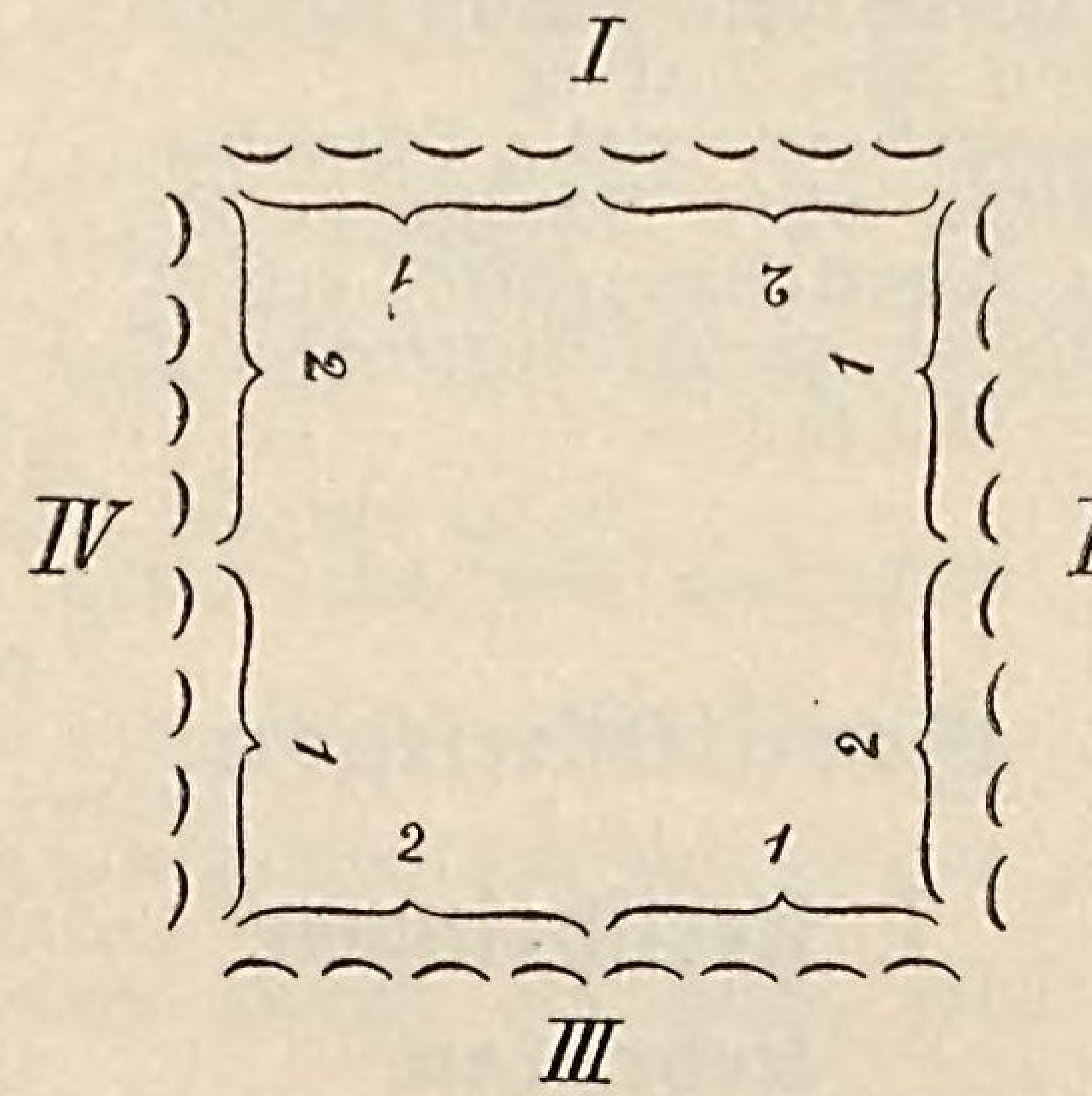


Bild 76.

Wir unterscheiden kurz I., II., III. und IV. Achterreihe und in jeder Achterreihe eine rechtsstehende erste und eine linksstehende zweite Viererreihe. (Bild 76.)

1. Strophe.

a) Alle ersten Viererreihen 4 Schritte vorwärts zum Stern links und 4 Schritte an Ort. .	= 8	Taktzeiten,
b) Mit viermal 4 Schritten ganze Schwenkung links im Stern	= 16	"
c) Die ersten Viererreihen 4 Schritte rückwärts zum Viereck und 4 Schritte an Ort . . .	= 8	"
d) e) f) Wie a), b) und c) von den zweiten Viererreihen mit Schwenkung rechts im Stern	= 32	"
	= 64	Taktzeiten.

2. Strophe.

a) Die erste und dritte Achterreihe 3 Schritte vorwärts und Schlußtritt mit $1/2$ Drehung links mit folgenden 4 Schritten an Ort . .	= 8	Taktzeiten,
b) Genau wie a)	= 8	"
c) d) Wie a) und b) nur von der zweiten und vierten Achterreihen	= 16	"
e) Mit den einzelnen Viererreihen ganze Schwenkung links	= 16	"
f) Mit den einzelnen Viererreihen ganze Schwenkung rechts	= 16	"
	= 64	Taktzeiten.

3. Strophe.

a) Alle ersten Viererreihen 7 Schritte vorwärts und Schlußtritt mit $1/2$ Drehung links . . (Die ersten Reihen kommen also den zweiten Reihen für einen Augenblick dicht gegenüber zu stehen.)	= 8	Taktzeiten,
b) Genau wie a)	= 8	"
c) Wie a), doch von den zweiten Viererreihen .	= 8	"
d) Alle zweiten Viererreihen 7 Schritte vorwärts und Schlußtritt (ohne Drehung)	= 8	"
e) f) Mit allen Viererreihen viermal $1/4$ Schwenkung links im Wechsel mit 4 Schritten an Ort (Mühle von Doppel-Viererreihen) und $1/2$ Drehung links der zweiten Viererreihen in der letzten (= 32.) Zeit	= 32	"
	= 64	Taktzeiten.

Gerätübungen.

1. Freispringen.

Lehrplan.

Hochhüpfen bis 65 cm Höhe, Weithüpfen bis 1,35 m Weite. Hochsprünge mit Anlauf bis 80 cm Höhe, Weitsprünge bis 2,30 m Weite. Weithochsprünge.

Der Lehrplan bedarf keiner weiteren Ausführung.

2. Sturmspringen.

Lehrplan.

Sprünge mit Niedersprung an der Seite des Brettes mit $1/4$ und $1/2$ Drehungen. Der Sturmsprung mit 2 und mit 1 Tritt auf dem Brett. Weithüpfen aus dem Stand auf der oberen Brettkante.

1. Mit einem Tritte links (rechts) auf dem Brett, Niedersprung an der rechten (linken) Brettseite mit $1/4$ Drehung links (rechts).
2. Mit einem Tritte rechts (links) auf dem Brett, Niedersprung an der rechten (linken) Brettseite mit $1/4$ Drehung rechts (links).
3. Das Auftreten erfolgt wie bei den Uebungen 1 und 2, der Niedersprung geschieht mit $1/2$ Drehung.
4. Der Sturmsprung über die obere 0,50 m hoch gestellte Brettkante mit 2 Tritten auf dem Brett.
5. Uebung 4 mit einem Tritt auf dem Brett.
6. Weithüpfen aus dem Stand auf der oberen Brettkante. (Es ist immer darauf zu achten, daß die Fußspitzen über die Brettkante hinausstehen, um das Abgleiten beim Sprunge zu vermeiden.)

3. Bock.

Lehrplan.

Entwickelung des Bocksprunges. Der Bocksprung.

Am hüfthohen, der Länge nach in die Bahn gestellten Bock. Aus dem Stand:

1. Fortgesetztes Hüpfen zum freien Stütze mit mäßigem Rückheben der Beine.
2. Desgleichen mit Seitgrätschen und Schließen.
3. Desgleichen mit Rumpfheben und Senken. (Die Beine bleiben gestreckt.)
4. Desgleichen mit Seitgrätschen und Schließen bei gleichzeitigem Rumpfheben und Senken.
5. Aus dem Stand am Fußende des Sprungbrettes, Hüpfen mit gleichen Füßen auf das Brett und einmalige Ausführung der Uebung 4.
6. Desgleichen aus dem Anlauf.

Aus dem Anlauf oder dem Vorhüpfen wie in Uebung 5:

7. Sprung zum Reitsitz (Bild 77), Absprung rückwärts.
8. Sprung zum Reitsitz, Rückschwingen zum Liegestütz und Abschwung rückwärts.
9. Mehrmaliger Wechsel von Reitsitz und Liegestütz.
10. Abgrätschen vorwärts aus dem Reitsitz.
11. Desgleichen aus dem Liegestütz.
12. Aus dem Reitsitze Vorspreizen links (rechts) mit $1/4$ Drehung rechts (links) zum Seitsitz auf beiden Schenkeln, Absprung vorwärts.

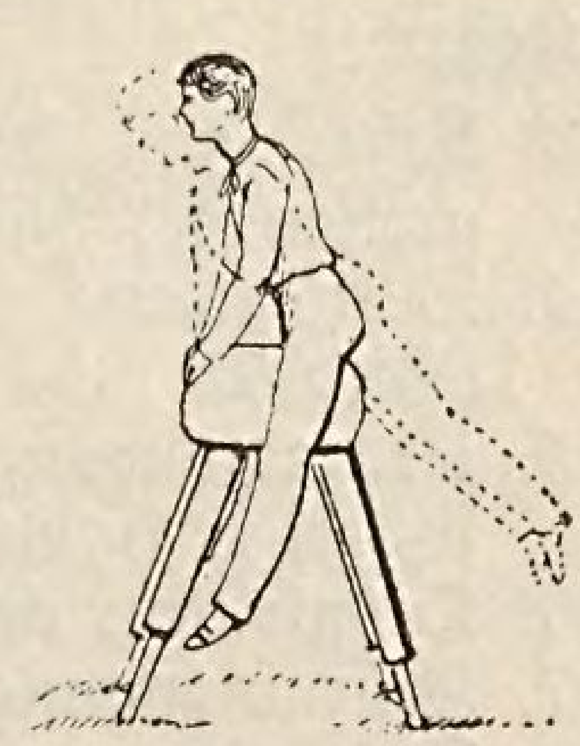


Bild 77.
Reitsitz.

13. Desgleichen Rückspreizen links (rechts) mit $1/4$ Drehung links (rechts) zum Seitstütze vorlings, Absprung rückwärts.
14. Bocksprung über den der Länge und der Breite nach in die Bahn gestellten Bock.

4. Barren.

Lehrplan.

Rumpfdrehen im Stütz. Armwippen im Querliegestütz. Fortbewegen vorwärts im Sitze vor den Händen. Sitzwechsel vor den Händen ohne Zwischenschwung, von einem Holme zum anderen. Kehr- und Wendeabschwünge aus einer der erlernten Sitzarten und dem Liegestütz. Kehre aus dem Stand und Kehre und Wende aus dem Schwingen.

1. Rumpfdrehen im Stütz.
2. Armbeugen und Strecken im Querliegestütz vorlings.

Sitzwechsel vor den Händen, ohne Zwischenschwung:

3. Vorschwingen zum Reitsitze vor der linken (rechten) Hand, Sitzwechsel zum Reitsitze vor der rechten (linken), Vorspreizen links (rechts) mit $1/4$ Drehung rechts (links) zum Außenseitsitz und Absprung vorwärts.
4. Mehrmaliger Sitzwechsel im Reitsitze vor den Händen, zum Schluß Abschwingen rückwärts.
5. Wechsel von Reitsitz auf dem einen und Außenquersitz auf dem anderen Holm und umgekehrt.
6. Außenquersitzwechsel vor den Händen.

Fortbewegen vorwärts im Sitze vor den Händen:

7. Fortbewegen vorwärts im Grätschsitze vor den Händen. (Die Hände bleiben also immer hinter dem Leib.)
8. Uebung 7 mit möglichst weitem Vorschieben.
9. Fortbewegen vorwärts im Reitsitze vor einer Hand.
10. Uebung 9 mit Reitsitzwechsel ohne Zwischenschwung.
11. Fortbewegen vorwärts im Außenquersitze vor einer Hand.
12. Uebung 11 mit Außenquersitzwechsel.

Kehre:

13. Kehre aus dem Stande mit weitem Vorgreifen der Hände.
14. Desgleichen mit Griff am Barrenende. (Bild 78.)
15. Kehrabschwung aus dem Reitsitz über den sitzfreien Holm.
16. Desgleichen aus dem Außenquersitz.
17. Kehrabschwung aus dem Grätschsitz.
18. Desgleichen aus dem Reitsitz über denselben Holm.

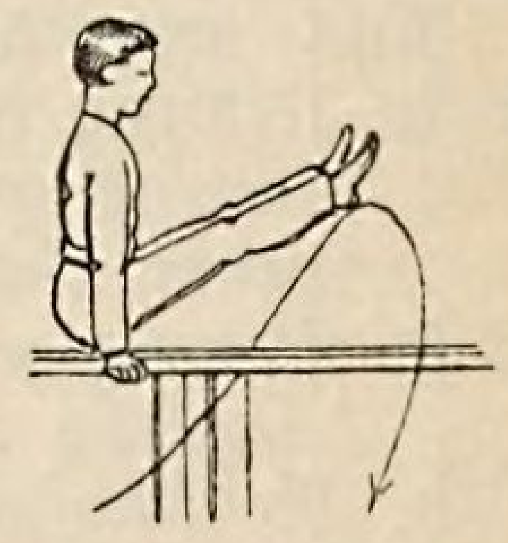


Bild 78.
Die Kehre.

19. Kehre aus dem Querliegestütze vorlings.
20. Kehre aus dem Schwingen. (Es ist die Zahl der Schwünge anzugeben, nach welchen die Kehre erfolgen soll.)

Wende:

21. Mit weitem Vorgreifen Vorschwingen zum Grätschsitz, Vorgreifen der Hände mit Rückschwingen zum Liegestütze vorlings und mit Vorschwingen des linken (rechten) Beines durch die Gasse der Holme Wendeabschwung rechts (links).
22. Mit weitem Vorgreifen Vorschwingen und Rückschwingen zum Liegestütze vorlings; Wendeabschwung aus dem Liegestütz.
23. Mit weitem Vorgreifen Vorschwingen und Rückschwingen zum Grätschsitz (Bild 79); Wendeabschwung aus dem Grätschsitz.
24. Aus dem Stand am Barrenende, Gesicht nach außen, Vorschwingen und Rückschwingen zum Reitsitz; Wendeabschwung nach der Seite des Reitsitzes.
25. Desgleichen Rückschwingen zum Außenquersitz und Wendeabschwung nach der Seite des Sitzes.
26. Wende aus dem Schwingen in der Barrenmitte beim zweiten Rückschwung.
27. Desgleichen beim ersten Rückschwung. (Bild 80.)

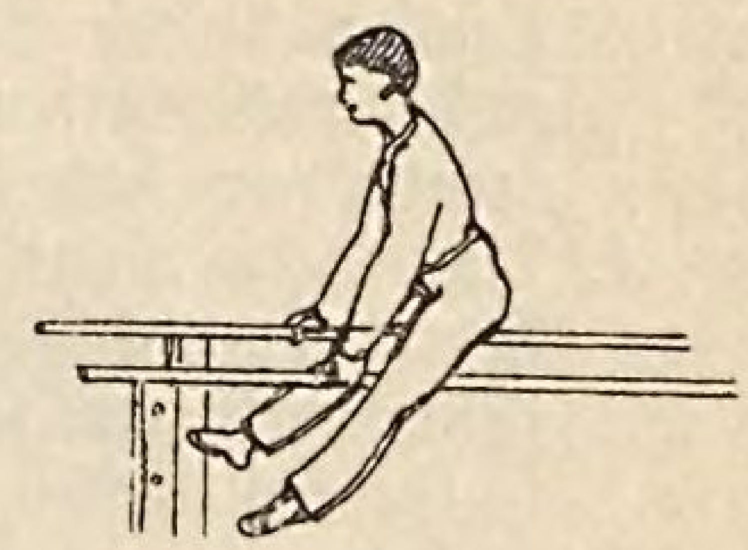


Bild 79.
Rückschwingen zum Grätschsitz.

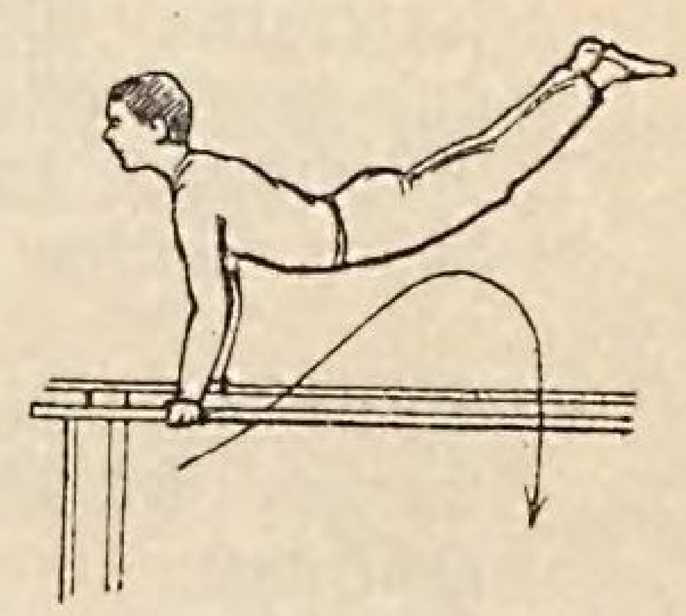


Bild 80.
Die Wende.

5. Reck.

Lehrplan.

Am brusthohen Reck: Seit- und Querliegehangwechsel. Kniehang. Abhang mit Quergrätschhalte der Beine. Wellaufschwung vorwärts mit Zwie- und mit Kammgriff. Wellaufschwung rückwärts mit aufgelegtem Oberarm und aus dem Handhang. Aus dem Stütz: Spreizen zum Sitz neben und zwischen den Händen, sowie mit Senken zum Liegehang und Wellaufschwung. Spreizabsitzen mit Wendeschwung. Unterschwung.

Am kopfhohen Reck: Felgaufschwung.

Am sprunghohen Reck: Armbeugen und Strecken. Wechsel von Handhang, Unter- und Oberarmhang mit einem Arme nach dem anderen. Drehungen im Hang. Schwingen im Hange mit gebeugten Armen und Absprung rückwärts, nach 1, 2 und 3 Schwüngen. Hangeln seitwärts mit Ueberhin- und Unterdurchgreifen. Hangeln zum Spannhang. Hang mit gekreuzten Armen und an einem Arm.

Am brusthohen Reck:

1. Wechsel vom Seitliegehang, das rechte Knie rechts von den Händen, zum Seitliegehang, das linke Knie links von den Händen, ohne Beinsenken.
2. Seitliegehangwechsel zwischen den Händen mit Hocken.

3. Aus dem Seitliegehang, das linke Knie links von den Händen, Wechsel zum Seitliegehang, die hockenden Beine zwischen den Händen durch Spreizen des linken Beines unter der Stange fort, und aus diesem Hange zum Seitliegehang, das rechte Knie rechts von den Händen und umgekehrt.
4. Aus dem Seitliegehang, das linke Knie zwischen den Händen, Spreizen rechts, unter der rechten Hand fort zum Seitliegehang, beide Kniee zwischen den Händen, und aus diesem Spreizen links, unter der linken Hand fort zum Seitliegehang, das rechte Knie zwischen den Händen.
5. Querliegehangwechsel mit dem linken und rechten Knie ohne Beinsenken.
6. Aus dem Querliegehange mit dem linken Knie und dem linken Unterarme Wechsel zum Querliegehange mit dem rechten Knie und dem rechten Unterarm und umgekehrt.
7. Durchhocken zum Seitliegehange mit beiden Knieen und aus demselben Senken zum Kniehang. (Hilfe.)

---

8. Durchhocken eines Beines zum Seitliegehang und aus demselben Senken des Oberkörpers und Strecken zum Abhange mit Quergrätschen.
9. Durchhocken eines Beines mit sofortigem Strecken zum Abhange wie bei 8.

---

10. Wellaufschwung rückwärts aus dem Seitliegehange mit dem linken (rechten) Knie und rechten (linken) Oberarme zum Sitz.
11. Wellaufschwung rückwärts aus dem Seitliegehang, das Knie zwischen den Händen.
12. Desgleichen, das Knie neben den Händen.

---

13. Sprung zum Stütz und aus demselben Ueberspreizen links (rechts) zum Sitz auf dem linken (rechten) Schenkel, links (rechts) neben den Händen und Rückspreizen zum Stütz.
14. Uebung 13 mit sofortigem Absprunge beim Rückspreizen.
15. Sprung zum Stütz mit sofortigem Ueberspreizen zum Sitze wie in Uebung 13 und Absprung wie in Uebung 14.
16. Aus dem Stütz Ueberspreizen zum Sitz auf einen Schenkel zwischen den Händen, dann Ueberspreizen mit dem andren Beine zum Sitz auf beiden Schenkeln und Absprung vorwärts.
17. Anfang wie bei 16, dann aber Senken rückwärts aus dem Sitze zum Seitliegehange mit beiden Knieen und Weitersenken zum Stand.
18. Aus dem Stütz Ueberspreizen links (rechts) mit Senken rückwärts zum Seitliegehang, das linke (rechte) Knie links (rechts) von den Händen, und sofortiger Wellaufschwung vorwärts, Rückspreizen mit Absprung zum Stand.

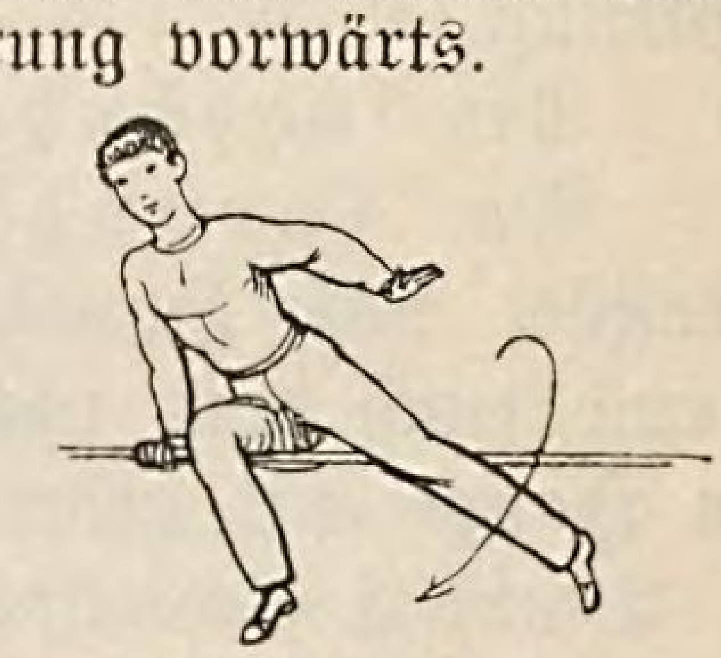


Bild 81.
Spreizabsitzen links mit Wendeschwung.

19. Anfang wie 18, nach dem Wellaufschwung rechts (links) aber greift die rechte (linke) Hand kammgriffs an die andre Seite des Kniees, und es erfolgt Spreizabsitzen links (rechts) mit Wendeschwung. (Bild 81.)

---

20. Unterschwung aus dem Stand über eine vor dem Reck ausgespannte Springschnur. (Bild 82.)
(Der Unterschwung geschieht entweder aus der gewöhnlichen Stellung, oder aus einer Vor- bezw. Rückschrittstellung. Die Schnur ist anfangs, 0,75 cm vom Reck entfernt, kniehoch auszuspannen. Die Springständer sind so aufzustellen, daß das eine Ende der Schnur auf der dem Recke abgewendeten, das andere Ende auf der dem Recke zugewendeten Seite der Springständer aufliegt.)

Am kopfhohen Reck:

21. Felgaufschwung.

Am sprunghohen Reck:

22. Armbeugen und Strecken.
23. Wechsel vom Handhang zum Unterarmhang an beiden Armen, mit einem Arme nach dem anderen.

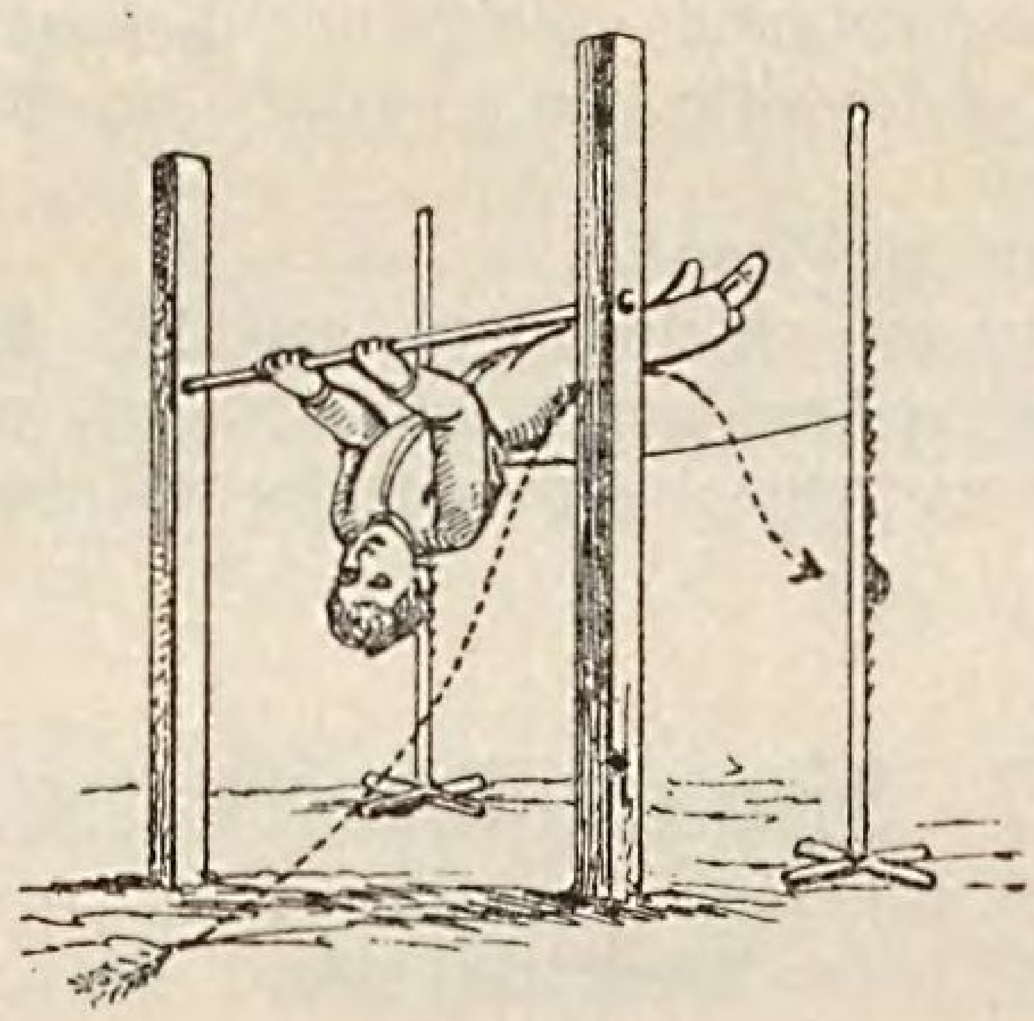


Bild 82.
Der Unterschwung.

6. Klettern.

Lehrplan.

Klettern mit Umkreisen der Stange. Wanderklettern in verschiedenen Formen. Abhangeln an einer und an zwei Stangen. Regelrechtes Abklettern. Mehrmaliges Erklettern der Stange. (Nicht übertreiben.) Klettern an 2 Stangen, Kniee außen, in verschiedener Form. Tauklettern.

1. Klettern auf- und abwärts mit Umkreisen der Stange.
2. Wanderklettern an der Stangenreihe und zwar:
   a) eine Stange senkrecht in die Höhe klettern, dann oben wagerecht an der Stangenreihe hin und Klettern abwärts an der entgegengesetzten Eckstange.
   b) schrägaufwärts von Stange zu Stange und senkrecht abwärts klettern an der letzten Stange.
   c) eine Stange senkrecht in die Höhe klettern, dann von oben schrägabwärts von Stange zu Stange.

3. Klettern aufwärts an einer Stange und Hangeln abwärts an derselben Stange.
4. Klettern aufwärts an zwei Stangen und Hangeln abwärts an diesen Stangen.
5. Klettern aufwärts an einer Stange und Herabgleiten im Kletterschluß mit Stützen der Hände an den Hüften.
6. Klettern aufwärts an einer Stange und regelrechtes Klettern abwärts, d. h.: Im Kletterschlusse werden die Hände mit Senken des Gesäßes den Füßen möglichst genähert, dann gleiten die Füße bis zur völligen Streckung des Körpers abwärts.
7. Wettklettern auf die Dauer.
8. Klettern an zwei Stangen, Kniee außen, Fußriste innen (Bild 83).
   a) die Hände greifen nacheinander höher und auch die Beine folgen nacheinander.
   b) die Hände nacheinander die Beine gleichzeitig.
   c) die Beine nacheinander, die Hände gleichzeitig.
   d) die Hände gleichzeitig und darauf die Beine gleichzeitig.
9. Tauklettern auf die Dauer.
10. Tauklettern in der Weise, daß erst die Füße den Händen bei jedem neuen Kletterschluß möglichst genähert werden; die Hände darauf wieder höher greifen.



Bild 83.
Klettern an zwei Stangen, Kniee außen.

7. Wagerechte Leiter.

Lehrplan.

$^1/_2$ Drehungen im Seithang. Armbeugen und Strecken. Hangeln im Querhange speich- und ellengriffs mit Seitschwingen. Hangzucken im Außenseithange ristgriffs.

1. Aus dem Seithang an den Sprossen, rechte (linke) Hand speich-, linke (rechte) Hand ellengriffs, $^1/_2$ Drehung links (rechts) um den linken (rechten) Arm zum Seithange mit Speichgriff und Absprung.
2. Aus dem Seithange speichgriffs an den Sprossen $^1/_2$ Drehung rechts (links) um den linken (rechten) Arm zum Seithang ellengriffs, darauf zweimal Knieheben und Senken und Absprung.
3. Aus dem Außenseithange ristgriffs $^1/_2$ Drehung links (rechts) um den linken (rechten) Arm zum Innenseithange zwie- oder kammgriffs, darauf Seitgrätschen und Schließen und Absprung.
4. Aus dem Außenseithange kammgriffs $^1/_2$ Drehung rechts (links) um den linken (rechten) Arm zum Innenseithange mit Ristgriff, darauf zweimal Armbeugen und Strecken und Absprung.

---

5. Hangeln im Querhange speichgriffs, vor- und rückwärts mit Seitschwingen.
6. Hangeln im Seithange speichgriffs, links- und rechtshin mit Seitschwingen, abwechselnd 2 und 1 freie Sprosse zwischen den Händen.
7. Uebung 6, ellengriffs.
8. Hangzucken im Außenseithange ristgriffs, links- und rechtshin.

8. Schräge und senkrechte Leiter.

Lehrplan.

An der obern Leiterseite: Aufsteigen mit Tritt über mehrere Sprossen fort. Freies Aufsteigen. Aufsteigen, Umsteigen und Abhangeln. Liegestütz und Uebungen in demselben. An der untern Leiterseite: Im Hangstande vorlings Griffwechsel mit Hangzucken. Im Hangstande Hangzucken ab- und aufwärts bei gestreckt bleibenden Beinen mit Beugen im Hüftgelenk, sowie Kniebeugen und Strecken im Hangstand. Aufhangeln und Abhangeln speichgriffs.

An der obern Leiterseite:

1. Auf- und Absteigen mit Tritt über mehrere Sprossen fort, ohne nähere Bestimmung.
2. Auf- und Absteigen mit jedesmaligem Tritt über 2 Sprossen fort und gleichzeitigem und gleichseitigem Höher- oder Tiefergreifen der Hand über 2 Sprossen fort, im Takte.
3. Uebung 2 nur aufwärts, dann Uebersteigen an die senkrechte Leiter und Absteigen in derselben Weise; sowie die Einen mit dem Absteigen anfangen, beginnen die Nächsten das Aufsteigen.
4. Freies Aufsteigen, Uebersteigen und Absteigen an der senkrechten Leiter.
5. Freies Aufsteigen, dann Umsteigen zum Hang an der untern Seite der Leiter und Abhangeln.
6. Uebung 5 in der Anordnung, daß die einen das Aufsteigen beginnen, wenn die vorhergehenden das Abhangeln anfangen.

---

7. Liegestütz vorlings mit Stütze der Hände auf einer Sprosse und Aufliegen der inneren Fußseite auf den Holmen.
8. Uebung 7 und im Liegestütz:
   a) Griffwechsel vom Rist- in den Kammgriff und umgekehrt.
   b) Höhergreifen einer Hand und wieder Tiefergreifen.
   c) Seit- oder Rückspreizen eines Beines.

An der untern Leiterseite:

9. Hangstand vorlings bei gestrecktem Körper, die Hände speichgriffs an den Holmen, und in demselben Hangzucken zum Ristgriff an einer Sprosse und dann wieder Hangzucken zum Speichgriff an den Holmen. (Hilfe!)
10. Hangstand wie vorher und in demselben Hangzucken ab- und aufwärts bei gestreckt bleibenden Beinen und Beugen im Hüftgelenk.
11. Hangstand vorlings mit gebeugtem Hüftgelenk, die Hände ergreifen eine Sprosse, die von der, auf welcher die Füße stehen, nur 3 Sprossen entfernt ist, ristgriffs und in diesem Hangstande Kniebeugen und Strecken.

---

12. Hangeln auf- und abwärts, speichgriffs an den Holmen.

9. Rundlauf.

Lehrplan.

Kreisfliegen im Hang an einem Knie. Kreisfliegen mit Abhüpfen der geschlossenen Beine. Galopphüpfen seitwärts mit Gebrauche nur einer Hand und Wechsel des Griffes nach bestimmter Zahl von Hüpfen. Laufen mit 1/2 Drehungen nach bestimmter Schrittzahl.

1. Kreisfliegen im Hang an einem Knie mit Griff nur der gleichseitigen Hand. (Das hängende Bein gibt den Abstoß und durch Schwingen des freien Armes und freien Beines im Bogen wird der Schwung unterstützt.) (Bild 84.)
2. Kreisfliegen vorwärts mit Abhüpfen und Seitschwingen der geschlossenen Beine.
3. Galopphüpfen seitwärts mit Griff nur einer Hand. (Die freie Hand nimmt Stütz an der Hüfte, während der andere Arm während der Uebung rechtwinkelig gebeugt ist.)
4. Uebung 3 mit Wechsel des Griffes nach 4 (8) Galopphüpfen.



Bild 84.
Kreisfliegen im Hang an einem Knie.

5. Im Kreislaufe vorwärts, der rechte (linke) Arm innen, 1/2 Drehung rechts (wobei entweder die rechte Hand den Griff beibehält und die linke Hand eine Sprosse über der rechten Griff nimmt oder beide Hände den Griff wechseln) und Weiterlaufen rückwärts und nach entgegengesetzter Drehung wieder vorwärts; die Drehung erfolgt auf ein bestimmtes Zeichen.
6. Uebung 5, die Drehung erfolgt immer nach 8 Laufschritten.

10. Schaukelringe.

Lehrplan.

Springen zum Hangstand und Uebungen in demselben. Kreisen im Hangstand. Ueberschlagen rückwärts zum Nest und aus dem Stande zum Stand. Schaukeln vor- und zurück nach nur einmaligem Rück- oder Vorgehen. Schaukeln mit 2 Laufschritten beim Vorschaukeln.

An den brusthohen Ringen:
1. Vorspringen zum Hangstande mit gestreckten Armen und, nach mehrmaligem Beugen und Strecken der Arme, Springen zur Stellung.
2. Rückspringen zum Hangstande mit gebeugten Armen und Springen zur Stellung.
3. Uebung 2 und dann mehrmaliges Strecken und Beugen der Arme.
4. Seitspringen zum Hangstand und zur Stellung, links und rechts im Wechsel.

5. Springen links seitwärts zum Hangstand und dann Stützen der linken Hand an die Hüfte und wieder Erfassen des Ringes.
6. Vorspringen zum Hangstand, Rückspringen zum Hangstand, Vorspringen zum Hangstand und Springen zur Stellung.
7. Seitspringen zum Hangstand und Wechsel zum Hangstande nach der andren Seite durch Sprung.
8. Kreisen im Hangstand.
9. Aus dem Stand Ueberschlagen rückwärts zum Neste mit Anlegen der Füße oberhalb der Ringe. (Bild 85, doch der linke Fußrist auf der anderen Seilseite.)
10. Uebung 9, doch Legen der Fußriste an die Innenseite der Ringe.



Bild 85.
Das Nest, Füße oberhalb der Ringe.

11. Ueberschlagen rückwärts zum Stand mit nachfolgendem Aufrichten des Oberkörpers.
12. Ueberschlagen rückwärts aus dem Stande zum Stand ohne Loslassen der Ringe und aus demselben wieder Ueberschlagen vorwärts zum Stand.

An den reichhohen Ringen:

13. Möglichst weites Vorgehen und Rückschaukeln mit Standnehmen am Ende des Rückschaukelns, wobei die Hände den Griff an den Ringen beizubehalten haben.
14. Möglichst weites Rückgehen und Vorschaukeln mit Standnehmen am Ende des Vorschaukelns.
15. Schaukeln mit je 2 Laufschritten beim Vorschaukeln.

11. Turnspiele für die II. und I. Klasse.

Barlauf, Stehball, Reiterball, Schleuderball, Fußball ohne Aufnehmen.

Siehe Dr. Kohlrausch und Marten. IV. Auflage. 1892:

1. Barlauf Seite 72, 2. Stehball Seite 35, 3. Reiterball Seite 41, 4. Schleuderball Seite 46, 5. Fußball ohne Aufnehmen Seite 62.

Erste Klasse.

Ordnungs-, Frei- und Stabübungen.

I. Lehrplan.

a. Ordnungsübungen.

Achtel, viertel und halbe Drehungen während des Ziehens eines geschlossenen Reihenkörpers. Reihungen zu geöffneten Reihen, ohne und mit Kreisen. In der Stirn- oder Flankensäule Reihungen von Reihen an Ort und während des Umzuges. Reihungen, bei denen der Letzte oder der Erste die Reihung beginnt, ohne und mit Schlängeln. (Reihungen zweiter Art.) Die Kette der Paare und der Einzelnen. Gleichzeitiges Oeffnen und Schließen von Reihen und Rotten eines Reihenkörpers. Schwenken durch Rückwärtsgehen und Schwenken um die Mitte. In der Stirnsäule von Paaren in Kreisaufstellung: Gegenzüge, Winkelzüge, Ziehen zu kleinen Kreisen. Ziehen zur Schleife. Aufmärsche.

b. Freiübungen.

Die erlernten Freiübungen behalten in der Zusammensetzung zu schwierigeren Uebungsfolgen ihre Bedeutung. In der ungleichen Bethätigung von Reihen und Rotten eröffnet sich ein dankbares Uebungsfeld. Hinzu kommt: Armhauen in den verschiedenen Drehhalten. Armkreisen mit nachfolgendem Armstoßen. Knieen. Ausfall und Auslagetritt, auch mit Hinzuordnung von Arm- und Rumpfthätigkeiten. Ausfallgang. Uebungen im Liegestütz.

c. Stabübungen.

Vorheben eines Armes, ohne und mit Umlegen. Seitheben, ohne und mit Ueberheben, Rückheben eines Armes. Seithochheben, sowie Seitabschwingen aus der Hochhebhalte beider Arme. Stabschwingen und Stabschieben. Verbindungen der Stabschwünge mit Bein- und Rumpfthätigkeiten. Uebersteigen des Stabes.

II. Ausführungen.

1. Achtel, viertel und halbe Drehungen während des Ziehens eines geschlossenen Reihenkörpers.

Aus der Flankenreihe wird der geschlossene Reihenkörper als Flankensäule von Viererreihen gebildet durch die Befehle: Nacheinander in Viererreihen Winkelzug links mit je 8 Schritten — marsch! (Vergl. III. Klasse Nr. 20.) Schließen der Rotten rechts seitwärts zu einem Schritt Abstand — marsch! Die Ausführung von $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen während des Vorwärtsgehens dieses Reihenkörpers, die in buntem Wechsel aufeinander folgen, bilden eine Wiederholung des schon in der III. Klasse unter Abschnitt 22 angegebenen Uebungsstoffes.

Die Ausführung der $^1/_8$ Drehungen geschehe anfangs ebenfalls in der Weise, daß befohlen wird: Mit $^1/_8$ Drehung links (rechts) an Ort — marsch! Mit $^1/_8$ Drehung vorwärts — marsch! Später aber fällt die Einschaltung von Schritten an Ort weg und die neue Gangrichtung wird auf den Befehl: Halb links (rechts) — um! eingeschlagen. Ich stehe nicht an, diese bei den Soldaten gebräuchliche Befehlsform zu wählen, da dieselbe den Befehlen „Links — um!" und „Links kehrt — um!" für die $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen am besten entspricht.

Nach Oeffnen der Reihen und Rotten in einer der bereits erlernten Ausführungsweisen:

2. Freiübungen. Der Auslagetritt seitwärts und vorwärts.

Während bei der regelrechten Fechterauslage, die ihre ausgiebige Verwertung in dem Freiübungsstoffe für die oberen Klassen der höheren Schule findet, sowohl das standfeste wie das gestellte Bein gebeugt wird, soll beim „Auslagetritt" das eine Bein völlig gestreckt um eine Schrittlänge seit- oder vorwärts gestellt werden, während gleichzeitig das Knie des Standbeines mäßig gebeugt wird. Beide Füße stehen mit der ganzen Fußsohle auf.

1. Hände (an die Hüften) — an!
   Auslagetritt links seitwärts — stellt!
   Stellung — stellt!
   Auslagetritt rechts seitwärts — stellt!
   (Bild 86.) Stellung — stellt!
   Hände — ab!
2. Auslagetritt links seitwärts mit Stütz der Hände an den Hüften — stellt!
   Stellung mit Armsenken — stellt!
   Desgleichen rechts.


Bild 86.
Auslagetritt rechts seitwärts.

3. Auslagetritt links seitwärts mit Stütz der Hände an den Hüften — 1!
   Verweilen — 2!
   Stellung mit Armsenken — 3!
   Verweilen — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
4. Auslagetritt links seitwärts mit Seitheben der Arme — 1!
   Armkreuzen auf dem Rücken — 2!
   Strecken der Arme zur Seithebhalte — 3!

Stellung mit Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.

5. Auslagetritt links seitwärts mit Kreuzen der Arme auf dem Rücken — 1!
Zweimal Fußschlagen links in den nächsten zwei Zeiten — 2 und 3!
Stellung mit Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.

6. Auslagetritt links seitwärts mit Stütz der Hände an den Hüften — 1!
Vorstellen links zum Auslagetritte vorwärts — 2!
Seitstellen links zum Auslagetritte seitwärts — 3!
Stellung mit Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.

7. Auslagetritt links vorwärts mit Vorheben der Arme — 1!
Hochheben der Arme — 2!
Senken der Arme zur Vorhebhalte — 3!
Stellung mit Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.

8. Auslagetritt links vorwärts mit Vorheben der Arme — 1!
Seitstellen links zur Seitgrätschstellung mit Strecken rechts und Ausbreiten der Arme — 2!
Auslagetritt links vorwärts mit Bewegen der Arme zur Vorhebhalte — 3!
Stellung mit Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.

9. Auslagetritt links vorwärts mit Stütz der Hände an den Hüften — 1!
Vorspreizen links — 2!
Niederstellen links — 3!
Stellung mit Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.

10. Auslagetritt links vorwärts mit Vorheben der Arme — 1!
Vorspreizen links mit Strecken rechts und Hochheben der Arme — 2!
Niederstellen links mit Beugen rechts und Senken der Arme zur Vorhebhalte — 3!
Stellung mit Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.

3. Reihungen einfachster Art zu geöffneten Reihen.

An die in einer Flankenreihe aufgestellte Schülerschar ergeht der Befehl: Nacheinander zu Paaren links Nebenreihen mit Oeffnen zu zwei Schritt Abstand — marsch! Mit drei Schritten schräg links vorwärts und einem Schlußtritte reiht sich der Zweite zum geforderten Abstande neben den Ersten. Nach 4 Taktzeiten reiht sich ebenso der Vierte neben den Dritten, dann der Sechste neben den Fünften u. s. w., bis die geöffnete Stirnsäule der Paare hergestellt ist. Durch den Befehl: Rechts Hinterreihen — marsch! wird die Flankenlinie der Paare gebildet, und dann wird, nachdem vorher bestimmt ist, daß die Weite des Abstandes immer die gleiche bleiben soll, weiter befohlen: Zu geöffneten Paaren links Nebenreihen — marsch! Nacheinander zu geöffneten Viererreihen (Doppelpaaren)

links Nebenreihen — marsch! (Mit 8 Schritten reiht sich immer je das zweite Paar mit Beibehaltung des Abstandes neben das erste.) Zur Flankenlinie rechts Hinterreihen — marsch! Zu geöffneten Viererreihen links Nebenreihen — marsch! (Bild 87.)

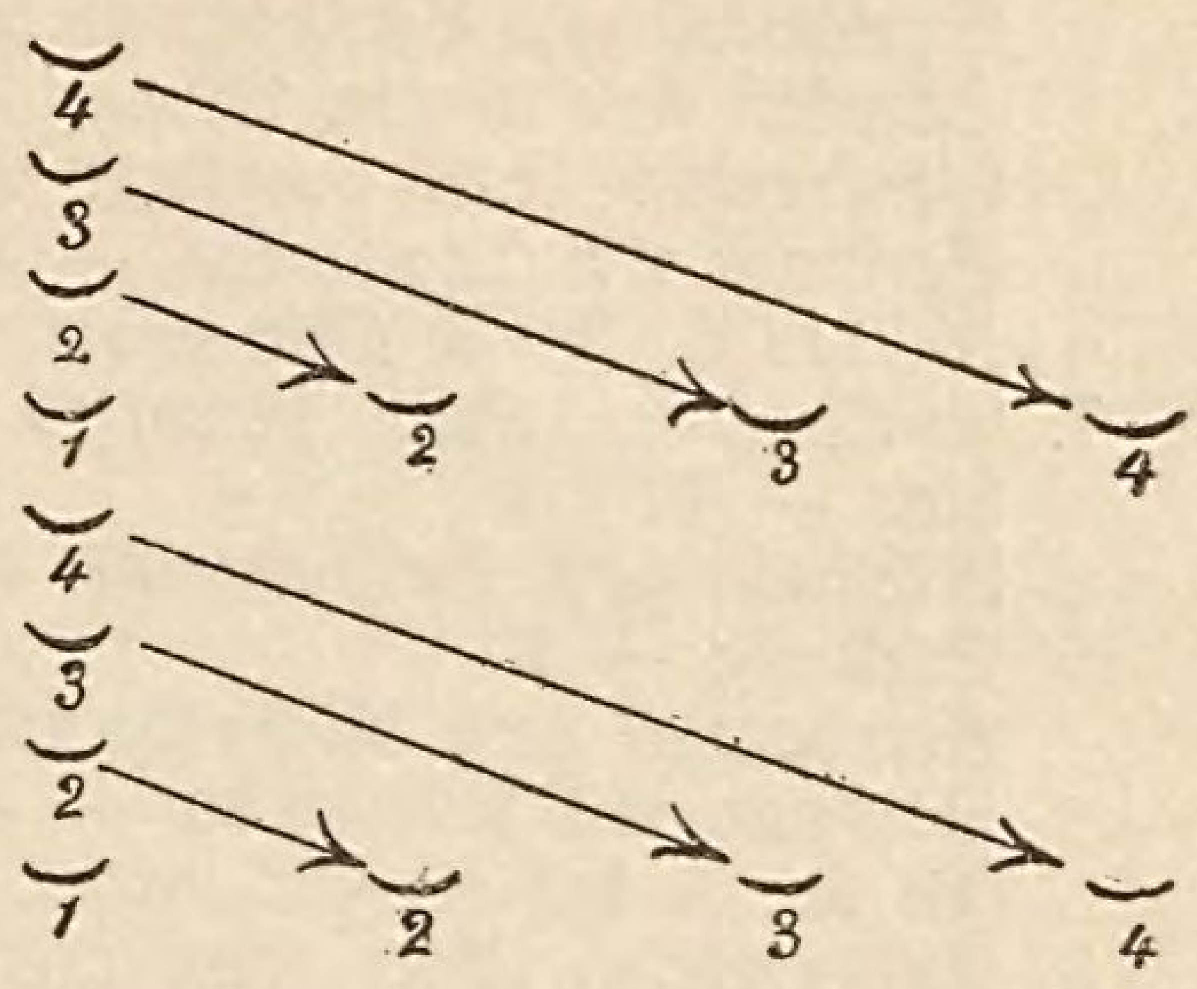


Bild 87.
Zu geöffneten Viererreihen links Nebenreihen.

Taktlaufen an Ort — lauft! Zu geöffneten Paaren links Nebenreihen — lauft! Zu geöffneten Viererreihen links Nebenreihen — lauft! Zur Flankenlinie rechts Hinterreihen — lauft! Zu geöffneten Viererreihen links Nebenreihen — lauft! Zur Flankenlinie rechts Hinterreihen — lauft! Gehen an Ort — marsch!

Ausführung der genannten Uebungen mit rechts Neben- und links Hinterreihen und nach erneuter Herstellung der geöffneten Stirnsäule von Viererreihen: Links — um! und

4. Freiübungen: Armhauen in Speich- und Risthaltung, Auslagetritt und Schrittstellungen.

1. Armheben links zum Speichhieb — hebt! Armsenken — senkt! Desgl. rechts. (Bild 88.) (Der sich beugende Arm wird bis zur wagerechten Haltung nach vorn gehoben, wobei die geballte Faust die Kopfhöhe etwas überragen soll. Der unbethätigte Arm wird auf den Rücken gelegt.)



Bild 88.
Armheben rechts zum Speichhieb.

2. Armheben links zum Speichhieb — 1!
   Speichhieb zur Vorhebhalte des Armes — 2!
   Armbeugen zum Speichhieb — 3!
   Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
3. Armheben links zum Risthieb — hebt! Armsenken — senkt! Desgleichen rechts. (Der sich beugende linke Arm wird so vor die Brust gehoben, daß die geballte Faust mit dem Handrücken nach oben, vor die rechte Schulter zu liegen kommt; der unbethätigte Arm wird wieder auf den Rücken gelegt.)
4. Armheben links zum Risthieb — 1!
   Risthieb zur Seithebhalte des Armes — 2!
   Armsenken — 3!
   In der 4. bis 6. Zeit rechts.
5. Auslagetritt links vorwärts mit Armheben links zum Speichhieb — 1!
   Speichhieb durch die wagerechte Haltung vorwärts zur Senkhalte des Armes — 2!
   Armbeugen zum Speichhieb — 3!
   Stellung mit Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
6. Auslagetritt links vorwärts mit Armheben links zum Speichhieb — 1!

Speichhieb zur Vorhebhalte des Armes mit Rückstellen links und Strecken des rechten Beines — 2!
Auslagetritt links vorwärts mit Armbeugen zum Speichhieb — 3!
Stellung mit Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.

7. Auslagetritt links seitwärts mit Armheben links zum Risthieb — 1!
Risthieb zur Seithebhalte des Armes mit Beinschließen zur Stellung — 2!
Armbeugen zum Risthiebe mit Auslagetritt links seitwärts — 3!
Stellung mit Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.

8. Auslagetritt links seitwärts mit Armheben links zum Risthieb — 1!
Risthieb zur Seithebhalte mit Kreuzen links hinter rechts und Beinstrecken — 2!
Armbeugen zum Risthiebe mit Auslagetritt links seitwärts — 3!
Stellung mit Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.

9. Uebung 6 in der Gegenstellung von Paaren.

10. Uebung 8 in der Ausführung, daß die ungeradzahligen Reihen die Uebung links, die geradzahligen rechts beginnen.

5. Reihungen mit Kreisen zu geöffneten Reihen aus der Flankenlinie zur Stirnsäule und umgekehrt.

I. In den Paaren:

a) Die Zweiten, rechts vorüber, zu geöffneten Paaren links neben die Ersten Reihen — marsch! (Bild 89.) Die Zweiten reihen sich, indem sie zuerst an der rechten Seite und dann vor den Ersten vorüber gehen, zu einem Abstande von 2 Schritt neben diese. Die Uebung erfordert 7 Schritte und einen Schlußtritt mit $^1/_2$ Drehung.

b) Die Zweiten, vorn vorüber, Hinterreihen — marsch! (Bild 90.) (Die Zweiten kehren auf dem Wege, den sie für das Nebenreihen einschlugen, an ihren Platz zurück.)

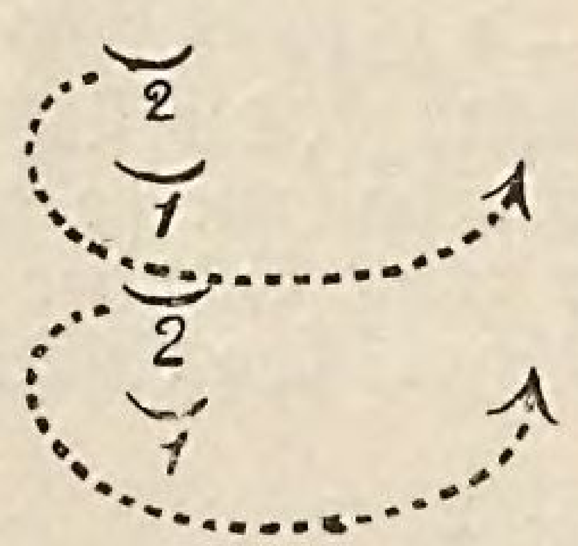


Bild 89.
Aus der Flankenlinie der Paare zur geöffneten Stirnsäule Nebenreihen.

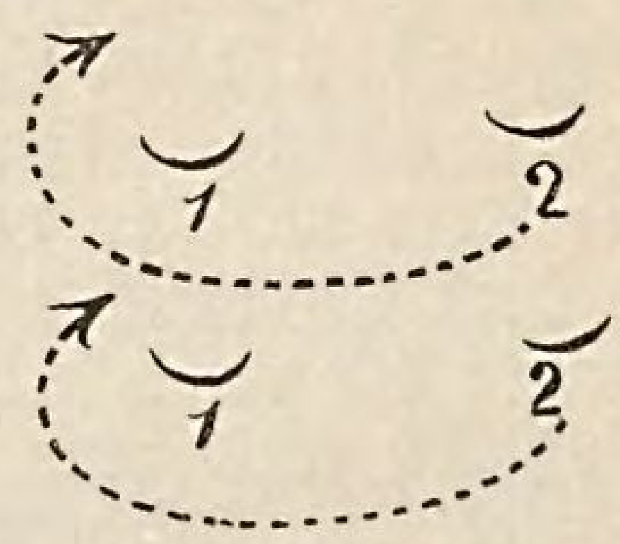


Bild 90.
Aus der geöffneten Stirnsäule von Paaren zur geschlossenen Flankenlinie Hinterreihen.

c) Einübung des Nebenreihens der Zweiten rechts mit links vorüber Gehen und das Hinterreihen mit vorn vorüber Gehen.

d) Die Ersten, rechts vorüber, zu geöffneten Paaren links neben die Zweiten Reihen — marsch! (Mit $^1/_2$ Drehung rechts beim ersten Schritte reihen sich die Ersten, indem sie zuerst an der rechten Seite und dann hinter den Zweiten vorüber gehen, zu einem Abstande von 2 Schritt neben diese.)

e) Die Ersten, hinten vorüber, Vorreihen — marsch!
f) Einübung des Neben- und Vorreihens der Ersten nach der anderen Seite.

II. In den Viererreihen:

Ausführung der Uebungen a) bis f) in Viererreihen. (Für die gewünschten Reihungen zu geöffneten Viererreihen und aus diesen wieder zur geschlossenen Flankenlinie sind je 16 Schritte erforderlich. Der dem Stehenbleibenden zunächst Stehende kommt mit 7, der Folgende mit 11 und der Letzte mit 15 Schritten und je einem Schlußtritt an seinen Platz.)

In den geöffneten Viererreihen „Links — um!" und

6. Freiübungen. Der Ausfall.

(Unter „Ausfall" versteht man das Vor-, Schrägvor- oder Seitstellen eines Beines um seine eigene Länge mit gleichzeitiger Beugung des gestellten Beines so tief, daß eine Senkrechte vom Knie eben vor die Fußspitze fällt. Die Füße stehen mit ganzer Sohle auf dem Boden, das Standbein ist völlig gestreckt und das Körpergewicht ruht, bei senkrechter Haltung des Oberleibes, auf dem Beine, welches den Ausfall vollführte. Der Kopf soll nach der Richtung des Ausfalles hin gedreht sein.)

1. Einübung des Ausfalles vorwärts in folgender Weise: Mit Stütz der Hände an den Hüften $1/8$ Drehung rechts — um! Ausfall links vorwärts, fallt — aus! Beinschließen links zur Stellung — schließt! Mit Armsenken $1/8$ Drehung links — um! Desgleichen Einübung des Ausfalles rechts vorwärts mit vorausgehender $1/8$ Drehung links.
2. Einübung des Ausfalles vorwärts in der Weise, daß die $1/8$ Drehung gleich mit dem Ausfalle verbunden wird. Die Arme werden entweder vor dem Ausfall oder während des Ausfalles auf dem Rücken gekreuzt. Befehl: Mit Armkreuzen auf dem Rücken Ausfall links vorwärts, fallt — aus! Stellung mit Armsenken — stellt!
3. Einübung des Ausfalles schräg vorwärts (d. i. in der Richtung, nach welcher die betreffende Fußspitze in der Stellung hinweist.) mit Schräghochheben des gleichseitigen und Schrägtiefheben des anderen Armes.
4. Einübung des Ausfalles seitwärts mit Stütz der Hände an den Hüften (Bild 91). (Die Ausführung dieser Uebungen im Takte ordne man immer mit Verweilen in der Ausfallstellung an.)



Bild 91.
Ausfall rechts seitwärts.

7. Reihungen von Reihen an Ort und während des Umzuges.

Die in einer Stirnsäule von Paaren auf der Mittellinie des Uebungsraumes aufgestellte Schar wird in ein Reihenkörpergefüge von je 4 Paaren eingeteilt, und es wird den Schülern gesagt, daß die folgenden Befehle immer auf die einzelnen Reihenkörper Bezug haben.

a) Zur Stirnlinie links neben die ersten Paare Reihen — marsch! (Es reihen sich also die zweiten, dritten und vierten

Paare links neben die ersten Paare. Die Uebung erfordert 12 Taktzeiten.) Zur Stirnsäule rechts Hinterreihen — marsch! Links kehrt — um! Zur Stirnlinie rechts neben die vierten Paare Reihen — marsch! Zur Stirnsäule links Hinterreihen — marsch! Links kehrt — um! Im Umzuge links — marsch!

b) Wiederholung der an Ort ausgeführten Reihungen während des Umzuges. Es ist für das Nebenreihen anzuordnen, daß beim Befehle „marsch" die ersten (vierten) Paare sofort an Ort gehen und der Umzug erst nach Herstellung der Stirnlinie fortgesetzt wird. Beim Hinterreihen fallen die Schritte an Ort weg.

c) Nach gehöriger Sicherheit in der Ausführung der unter a) und b) angedeuteten Reihungen werden diese Uebungen im Laufen wiederholt.

d) Statt der Stirnsäulen von je 4 Paaren bilde man auch gleich anfänglich Stirnsäulen von je 2 Viererreihen und wiederhole die Uebungen in dieser Gestaltung der Reihenkörper.

(Reihungen in größeren Reihenkörpern bleiben, wenn überhaupt ein genügend großer Platz dafür vorhanden ist, den obern Klassen der höheren Schulen vorbehalten.)

Die für die folgenden Freiübungen passende Aufstellung wurde dieses mal dadurch bewerkstelligt, daß die Reihenkörper, nachdem sie wieder ihre anfängliche Aufstellung in hintereinander aufgestellten Stirnsäulen eingenommen hatten, den Befehl erhielten: Mit 12 Schritten Winkelzug links der einzelnen Reihenkörper — marsch! Oeffnen der Paare nach außen zu 2 Schritt Abstand — marsch!

8. Freiübungen. Das Rückstellen eines Beines zur Ausfallstellung ohne und mit Kreuzen und der Ausfall mit Hinzuordnung von Armthätigkeiten.

1. Ausfallstellung rechts durch Rückstellen links mit Armbeugen — 1!
   Hochstoßen der Arme — 2!
   Armbeugen — 3!
   Stellung mit Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
2. Ausfall links vorwärts mit Armbeugen — 1!
   Schräghochstoßen links und gleichzeitiges Schrägtiefstoßen rechts — 2!
   Armbeugen — 3!
   Stellung mit Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts (Bild 92).
3. Ausfall links schräg vorwärts mit Armbeugen — 1!
   Stellung mit Hochstoßen — 2!
   Rückstellen links zur Ausfallstellung rechts mit Armbeugen — 3!
   Stellung mit Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.



Bild 92.
Ausfall rechts vorwärts mit Seithochstoßen rechts und Schrägtiefstoßen links

4. Ausfallstellung rechts durch Rückstellen des linken Beines, kreuzend hinter das rechte mit Seithochheben der Arme — 1!
Seitabsenken der Arme — 2!
Seithochheben der Arme — 3!
Stellung mit Seitabsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.
5. Ausfall links seitwärts mit Seitheben der Arme — 1!
Hochheben der Arme — 2!
Senken der Arme zur Seithebhalte — 3!
Stellung mit Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.
6. Ausfall links seitwärts mit Seitheben der Arme — 1!
Stellung mit Hochheben — 2!
Ausfallstellung rechts durch Rückstellen des linken Beines kreuzend hinter das rechte mit Senken der Arme zur Seithebhalte — 3!
Stellung mit Armsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.

9. Reihungen, bei denen der Letzte oder der Erste der Reihe die Reihungen beginnt (= Reihungen zweiter Art). Oeffnen der Reihen durch Seitwärtsgehen mit Ausfallen.

Nach Herstellung der Stirnsäule von Viererreihen aus der anfänglichen Flankenreihe durch Nebenreihen wird befohlen:

a) L i n k s (r e c h t s) N e b e n r e i h e n, h i n t e n v o r ü b e r, d e r E n t f e r n t e s t e b e g i n n t d i e R e i h u n g, n a c h 6 S c h r i t t e n f o l g t d e r N ä c h s t e — m a r s c h!
(Der Erste reiht sich mit 5 Schritten und einem Schlußtritt in der bezeichneten Weise neben den Vierten, diesem folgt der Zweite, dann der Dritte, zum Schluß führt auch der Vierte die Reihung aus.)
Desgleichen links (rechts) Nebenreihen vornvorüber (Bild 93).

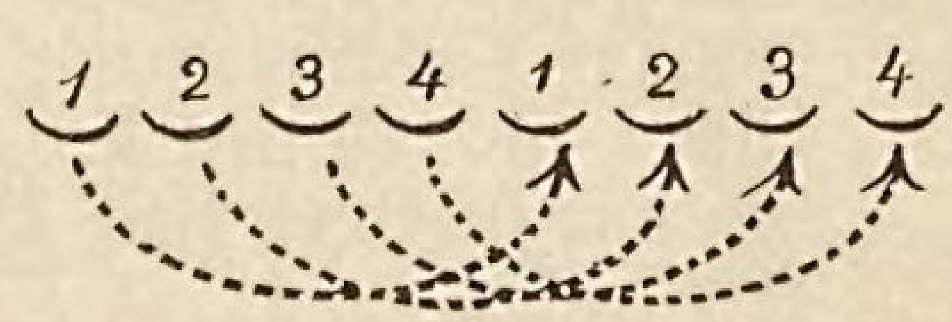


Bild 93.
Links Nebenreihen, vornvorüber, als Reihung 2. Art.

b) Die Uebungen a) werden in der Weise ausgeführt, daß schon nach 4 Schritten, während also der eine die Reihung noch nicht vollendet hat, der nächste die Reihung beginnt.
c) Die Uebungen a) und b) im Laufen.
d) Nach $1/4$ Drehung zur Flankensäule werden die Uebungen a), b) und c) als Vor- bezw. Hinterreihen ausgeführt.

Durch $1/4$ Drehung wird nun die Stirnsäule wieder hergestellt und befohlen: O e f f n e n d e r R e i h e n l i n k s s e i t w ä r t s z u 2 S c h r i t t A b s t a n d d u r c h G e h e n m i t A u s f a l l e n, d i e R o t t e n b e g i n n e n n a c h e i n a n d e r — m a r s c h! (An Stelle des üblichen Oeffnens durch Gehen mit Nachstellen tritt das Oeffnen durch Seitwärtsgehen mit Ausfallen, d. h. ein Ausfall seitwärts mit Heranziehen des anfänglichen Standbeines zur Stellung.)

Schließen links seitwärts durch Gehen mit Ausfallen — marsch!

Desgleichen Oeffnen und Schließen rechts seitwärts.

Danach in der geöffneten Säule

10. Freiübungen: Knieen und Armkreisen mit nachfolgendem Armstoßen.

1. Rückstellen links mit Stütz der Hände an den Hüften — 1!
   Beugen des rechten Kniees und Niederknieen links mit Armsenken — 2! (Bild 94.)
   Kniestrecken zur Rückschrittstellung mit Stütz der Hände an den Hüften — 3!
   Stellung mit Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.

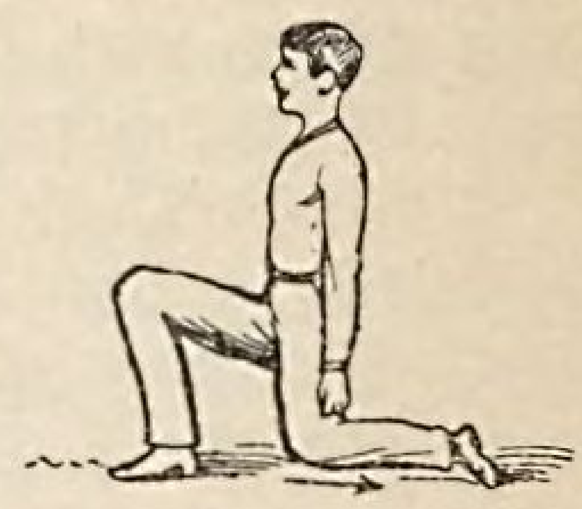


Bild 94.
Niederknieen links.

2. Vorhochheben des linken Armes — 1!
   Einmal Armkreisen von oben nach hinten und weiter nach oben — 2!
   Darauf in einer Zeit Armbeugen mit Hochstoßen — 3!
   Rückabsenken des Armes — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
3. Verbindung der Uebung 2 mit der Beinübung der Uebung 1.
4. Rückstellen links zum Niederknieen links mit Seitheben der Arme — 1!
   Verweilen — 2!
   Strecken zur Stellung mit Armsenken — 3!
   Verweilen — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
5. Seitheben der Arme — 1!
   Einmal Armkreisen vor dem Leibe aus der Seithebhalte zu derselben, mit Senken der Arme beginnen — 2!
   Darauf in einer Zeit Beugen der Arme und Seitstoßen — 3!
   Armsenken — 4!
6. Rückstellen links zum Niederknieen links mit Seitheben der Arme — 1!
   Einmal Armkreisen wie vorher — 2!
   Darauf in einer Zeit Beugen der Arme und Seitstoßen mit Strecken zur Stellung — 3!
   Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
7. Vorstellen links mit Vorheben des gleichseitigen Armes — 1!
   Rückstellen links zum Niederknieen links und Armkreisen von vorn nach oben, hinten und weiter nach vorn zur Vorhebhalte — 2!
   Strecken zur Vorschrittstellung links mit Armbeugen und Vorstoßen in einer Zeit — 3!
   Stellung mit Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.

8. Seitstellen links mit Seithochheben links — 1!
Rückstellen links zum Niederknieen links mit Armkreisen aus der Hochhebhalte zu derselben, nach innen beginnen — 2!
Strecken zur Seitschrittstellung mit Armbeugen und Hochstoßen in einer Zeit — 3!
Stellung mit Seitabsenken des Armes — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.

11. Reihungen in der auf 2 Schritt in Reihen und Rotten geöffneten Stirn- oder Flankensäule von Viererreihen mit Durchschlängeln.

I. In der Stirnsäule:

a) Alle Ersten links Nebenreihen mit Durchschlängeln, hintenvorüber beginnen — marsch! (Bild 95.)

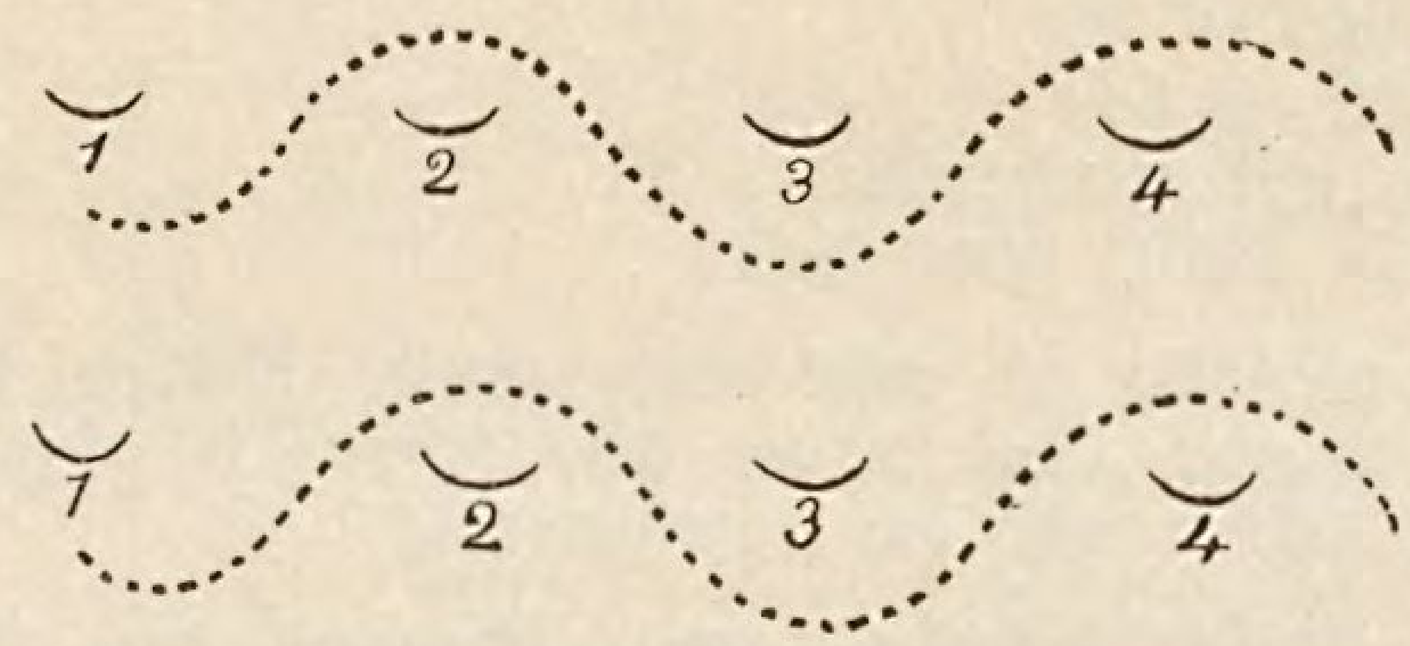


Bild 95.
Nebenreihen mit Durchschlängeln.

Das Schlängeln durch die Abstände der Nebenrotten geschieht mit 12 Schritten; genau mit dem je vierten Schritte befindet sich der Durchschlängelnde immer auf dem Zwischenraume der beiden Nebenrotten. Bei den letzten 4 Schritten reiht sich der Erste zum Abstande von 2 Schritt neben den Vierten.

Weitere Ausführung des Durchschlängelns von den Zweiten, den Dritten und endlich von den Vierten. Hierauf Einübung des rechts Nebenreihens mit Durchschlängeln.

b) Ausführung der unter a) angegebenen Uebungen in der Weise, daß nach 12 Schritten der Nächste ohne weiteren Befehl das Durchschlängeln beginnt.

c) Ausführung der Uebung b) mit Laufen.

d) Uebung b) soll in der Weise ausgeführt werden, daß auf je 4 Schritte der Bewegung ein Armbeugen, Hochstoßen, Armbeugen und Armsenken erfolgt.

e) Uebung b) in der Weise, daß während des Schlängelns die Stehenbleibenden Armbeugen, Hochstoßen, Armbeugen und Armsenken so lange ausführen bis sie selbst mit dem Durchschlängeln beginnen.

II. In der Flankensäule:

Den unter I. angegebenen Uebungen entsprechende Anordnungen des Vor- und Hinterreihens mit Durchschlängeln. (Es

muß dafür bestimmt werden, ob die Uebung mit links oder rechts Vorüberziehen beginnen soll.)

Dann folgen:

12. Freiübungen. Ausfall mit Arm- und Rumpfthätigkeiten.

1. Ausfall links schräg vorwärts mit Stütz der Hände an den Hüften — 1!
   Vorbeugen über das gebeugte Knie fort — 2!
   Aufrichten — 3!
   Stellung mit Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
2. Uebung 1 mit Armbeugen in der 1., Tiefstoßen in der 2., Armbeugen in der 3. und Armsenken in der 4., bezw. 5. bis 8. Zeit.
3. Ausfallstellung rechts durch Rückstellen links mit Vorhochheben der Arme — 1!
   Rückbeugen — 2!
   Aufrichten — 3!
   Stellung mit Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
4. Nach Einteilung in erste und zweite Reihen Ausführung der Uebung 2 von den ersten, der Uebung 3 gleichzeitig von den zweiten Reihen und dann umgekehrt.
5. Ausfall links seitwärts mit Kreuzen der Arme auf dem Rücken — 1!
   Seitbeugen nach der Seite des Ausfalls — 2!
   Aufrichten — 3!
   Stellung mit Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
6. Ausführung der Uebung 5 in der Weise, daß die ersten Reihen die Uebung links, die zweiten Reihen rechts beginnen.
7. Ausfall links seitwärts mit Vorheben der Arme — 1!
   Rumpfdrehen nach der Seite des Ausfalls — 2!
   Zurückdrehen nach vorn — 3!
   Stellung mit Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
8. Ausführung der Uebung 7 in der Weise, daß die ersten Reihen links, die zweiten Reihen rechts beginnen.

13. Die Kette der Paare und der Einzelnen in der Kreisaufstellung.

I. Die Kette der Paare:

a) Der Stirnsäule von Paaren wird, nachdem eine Einteilung in erste und zweite Paare stattgefunden hat, Kreisumzug befohlen. Sobald der Kreis hergestellt ist, wobei auf Einhaltung gleichmäßiger Abstände geachtet werden muß, erhalten alle ersten

Paare den Befehl: Mit $1/2$ Schwenkung links zur Kette — marsch! (Mit $1/2$ Schwenkung links reihen sich alle ersten Paare mit 4 Schritten an die linke Seite der rechts ausweichenden zweiten Paare und nun bewegen sich alle Paare schlängelnd auf der Kreislinie weiter, wobei darauf zu sehen ist, daß nach je 4 Schritten die sich entgegenziehenden Paare immer nebeneinander zu stehen kommen und der Abstand von Paar zu Paar weder verkleinert noch vergrößert wird. Das Durchschlängeln wird dann beendigt, wenn die zu einem Reihenkörper gehörenden Paare, sobald sie sich das zweite Mal Begegnen, einander gegenüberstehen.) (Bild 96.)

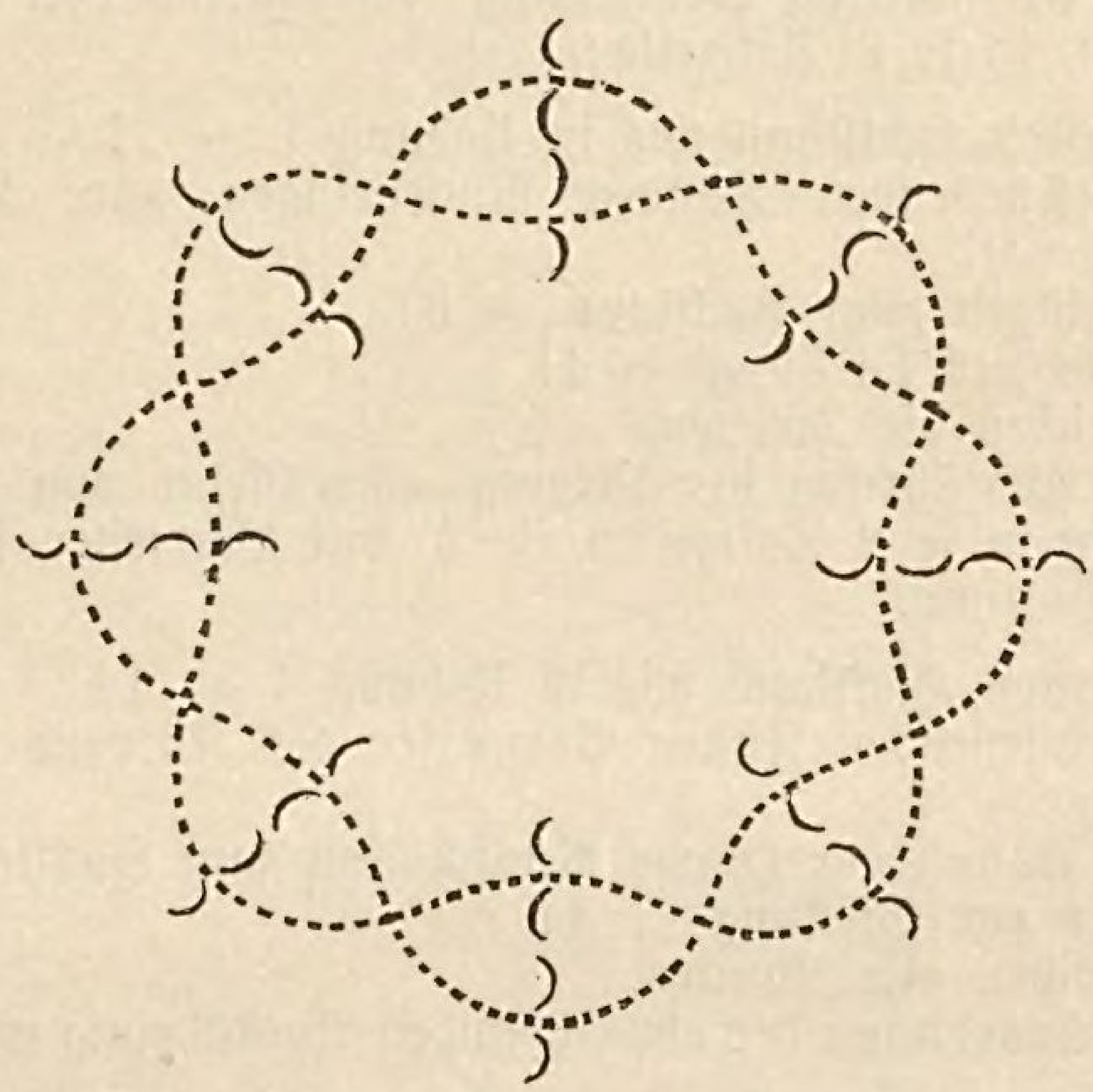


Bild 96.
Kette der Paare.

b) Ausführung der Kette der Paare mit Laufen, erst in der Weise, daß nach je 4 Laufschritten, durch welche die Paare zur Aufstellung nebeneinander gelangen, 2 Taktschritte an Ort erfolgen und dann das Schlängeln fortgesetzt wird; weiterhin aber auch ohne die Tritte an Ort.

II. Die Kette der Einzelnen:

(Die Aufstellung zur Kette der Einzelnen wird aus der vorigen Aufstellung dadurch bewerkstelligt, daß die äußeren der einzelnen Paare einen Schritt rückwärts gehen, während sich gleichzeitig die inneren mit $1/2$ Drehung nach außen zur Gegenstellung mit ihren anfänglichen Reihengenossen reihen.)

a) Die Kette der Einzelnen mit abwechselndem Fassen der rechten und linken Hände auf den ersten der zwei für jeden Schlängelzug erforderlichen Schritte und folgenden 2 Schritten an Ort.

b) Ausführung der Uebung a) ohne die Schritte an Ort.

c) Ausführung der Uebung a) mit Laufen.

Nach Beendignng dieser Uebungen wird befohlen:
Nach der Kreismitte — um! Alle Zweiten 4 Schritte rückwärts — marsch! und es folgen:

14. Freiübungen. Der Liegestütz vorlings.

1. Kniebeugen der Ersten zum tiefen Hockstande mit Aufstellen der Hände auf die Erde zwischen den Knieen — 1!
   Strecken zur Stellung — 2!
   Desgleichen alle Zweiten.
   Dann Ausführung der Uebung abwechselnd von den Ersten und Zweiten in je 2 Taktzeiten.
2. Die Ersten Hockstand wie in Uebung 1 — 1!
   Bei feststehenden Händen Rückspringen zum Liegestütze vorlings — 2!
   Vorspringen zum Hockstand — 3!
   Strecken zur Stellung — 4!
   Desgleichen die Zweiten.
   Dann Ausführung der Uebung abwechselnd von den Ersten und Zweiten in je 8 Taktzeiten, d. h. mit Verweilen je einer Zeit in jeder Haltung.
3. Die Ersten Hockstand wie in Uebung 1 — 1!
   Bei feststehenden Füßen Vorwerfen des Körpers zum Liegestütze vorlings — 2!
   Durch Abstoß der Hände Rückschieben zum Hockstand — 3!
   Strecken zur Stellung — 4!
   Desgleichen alle Zweiten.
   Dann Anordnung der abwechselnden Ausführung wie in Uebung 2.
4. Die Ersten Hockstand wie in Uebung 1 — 1!
   Rückspringen zum Liegestütze wie in Uebung 2 — 2!
   Mit Abstoß der Fußspitzen Seitgrätschen der Beine — 3!
   Beinschließen — 4!
   Vorspringen zum Hockstand — 5!
   Strecken zur Stellung — 6!
   Desgleichen alle Zweiten.
   Dann Ausführung der Uebung abwechselnd von den Ersten und Zweiten.
5. Die Ersten Hockstand wie in Uebung 1 — 1!
   Vorwerfen zum Liegestütze wie in Uebung 3 — 2!
   Vorheben des linken Armes — 3!
   Senken des Armes — 4!
   Vorheben des rechten Armes — 5!
   Senken des Armes — 6!
   Rückschieben zum Hockstand — 7!
   Strecken zur Stellung — 8!
   Desgleichen alle Zweiten.
   Dann Ausführung der Uebung abwechselnd von den Ersten und Zweiten.

(Auf die Anordnung von Armübungen für die durch die Liegestützübungen nicht Beschäftigten sei hingewiesen.)

15. Das Ziehen zur Schleife. Aufmarsch unter Benutzung des Ziehens zur Schleife mit schließlichem Oeffnen von Reihen und Rotten.

An die im Umzuge links ziehende Flankenreihe ergeht der Befehl: Zur Schleife links — marsch! (Bild 97.)

(Wie aus der nebenstehenden Zeichnung ersichtlich, wird die Schleife in der Weise gebildet, daß der Führer aus der Umzugsbahn im kleinen Kreisbogen nach innen zieht, die ihm nachfolgende Flankenreihe hinter dem Sechsten (Siebenten, Achten) durchkreuzt und dann in der anfänglichen Richtung weiterzieht. Die übrigen Schüler folgen ihrem Führer auf demselben Wege und so tritt ein Turner nach dem anderen an demselben Ort in die Figur der Schleife ein und aus derselben heraus.)

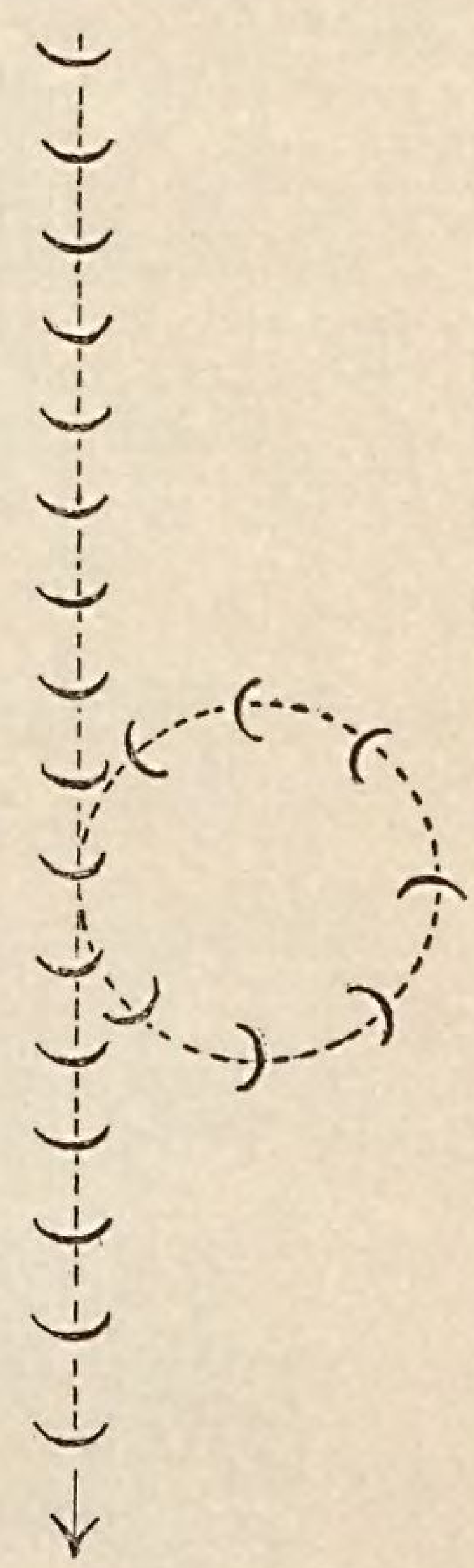


Bild 97.
Die Schleife links.

Oeftere Ausführung der Schleife links an vorher bestimmten Stellen des Uebungsraumes.

Durch Gegenzug oder nach einem Ziehen durch die Mitte Herstellung des Umzuges rechts und Ausführung der Schleife rechts.

Ausführung dieser Uebungen im Laufen, sowie auch, nachdem „Kehrt" gemacht ist, unter Anführung des Letzten.

Aufmarsch:

Die Flankenreihe durchzieht die lange Mitte des Uebungsraumes von F nach E und führt bei E einen abwechselnden Umzug der Rotten rechts und links aus. Etwa 4 Schritte vor den Ecken C und D erfolgt die Schleife nach innen mit folgendem Weiterzuge nach F hin. Haben sich die Führer bis etwa 4 Schritte vor F genähert, so biegen sie durch Winkelzug nach innen in den Uebungsraum ein und durchziehen diesen als geöffnete Paare. Etwa 4 Schritte vor der Gegenseite A und B folgt die Schleife nach außen (Bild 98), und es werden

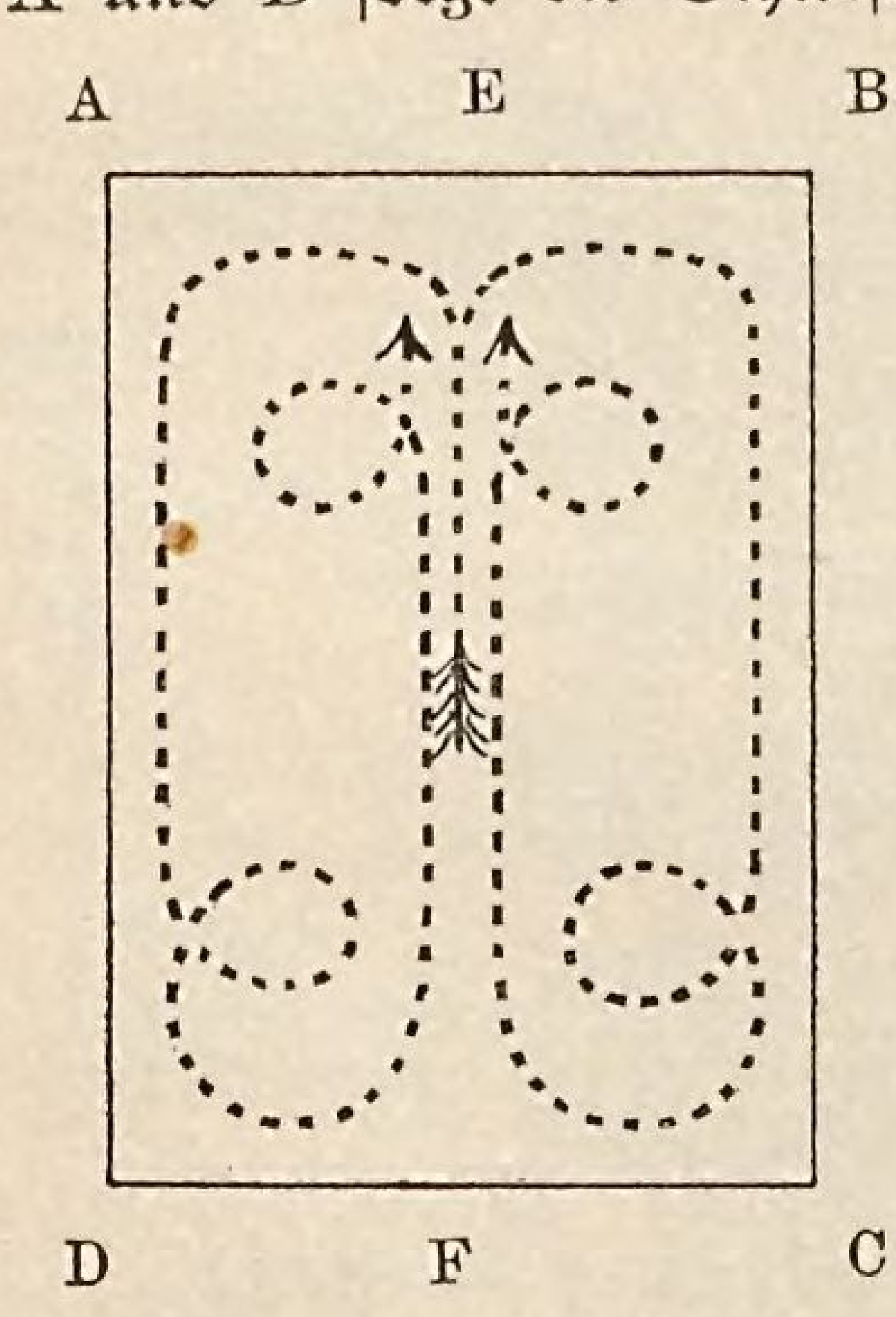


Bild 98.

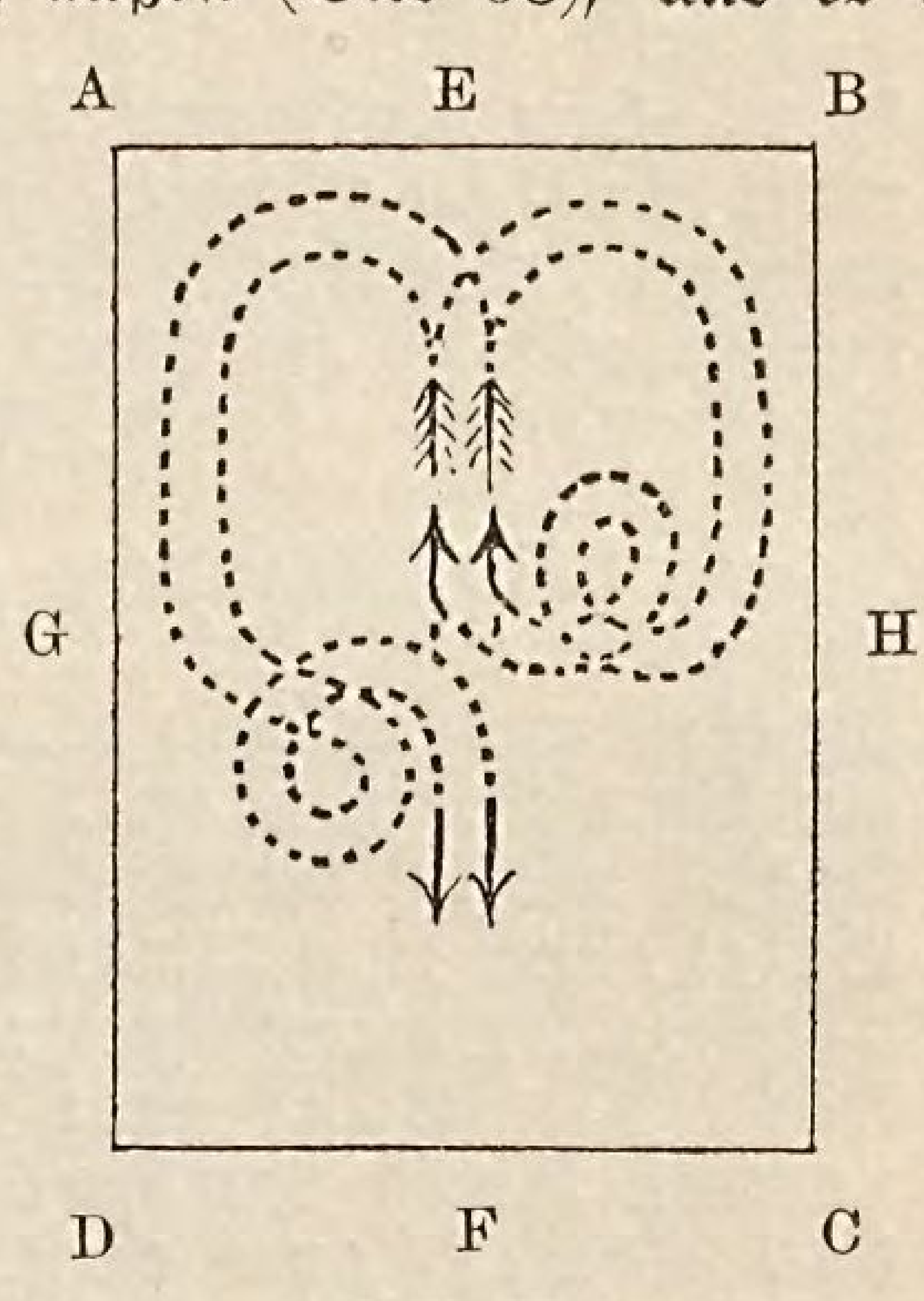


Bild 99.

Paare durch eine Vereinigung von je zwei der sich Entgegenziehenden gebildet, Paare, welche gemeinschaftlich aber nur bis E ziehen und welche von dort in abwechselndem Umzuge der Paare rechts und links weitermarschieren. Von G und H aus ziehen die Paare nach der Mitte hin, führen kurz vor dieser eine Schleife rechts aus und schreiten beim Begegnen in der Mitte durch Winkelzug rechts auf E und F zu (Bild 99) und im Umzuge rechts weiter bis G und H. Von hier aus Weiterzug bis zur Mitte und nach der Schleife links, Winkelzug links und Umzug links. Von G und H wird wieder nach der Mitte hin gezogen, woselbst sich nun die gegenziehenden Paare zu Viererreihen vereinigen, die bis E marschieren und sich dort zum Umzuge der Paare nach außen trennen. Bei F vereinigen sich die Paare wieder zu Viererreihen, die nach E hin ziehen und sich während des Vorwärtsgehens zum Abstand von 2 Schritt öffnen und einen Abstand von 4 Schritt von Reihe zu Reihe herstellen. Dann Halt! Links — um!

16. Stabübungen. Heben eines Armes mit Beugen des anderen Armes in Verbindung mit Schrittstellungen, Auslagetritt und Ausfall.

(Der Stab, welcher während des Aufmarsches in der rechten Hand, senkrecht an der rechten Leibesseite getragen wurde, wird vor Beginn der Uebungen auf den Befehl: Stab — vor! zur wagerechten Haltung des Stabes, tief vor dem Leibe, gesenkt.)

1. Vorheben links mit Beugen rechts — hebt! Die rechte Hand soll an die rechte Schulter zu liegen kommen, während das Stabende, falls der Stab nicht so kurz ist, daß an den Enden Griff genommen werden kann, in der rechten Achselhöhe ruht. Armsenken — senkt! Desgleichen rechts. (Bild 100.)

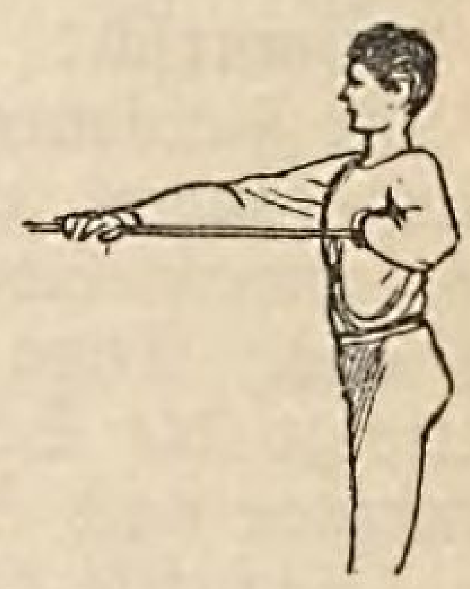


Bild 100. Vorheben rechts mit Beugen links.

2. Uebung 1 in Verbindung mit gleichseitigem Auslagetritt vorwärts beim Vorheben und Beinschließen zur Stellung beim Armsenken — hebt!
3. Vorheben links mit Umlegen — hebt! (Hierbei wird der rechte Arm so gebeugt, daß der Stab in seiner ganzen Länge unter den linken Arm zu liegen kommt und die rechte Hand in der linken Achselhöhle ruht. Armsenken — senkt! Desgleichen rechts. (Bild 101.)



Bild 101. Vorheben rechts mit Umlegen.

4. Uebung 3 in Verbindung mit gleichseitigem Ausfall vorwärts beim Vorheben und Beinschließen zur Stellung beim Armsenken, doch mit Verweilen in je einer Zeit, sowohl beim Ausfall wie bei der Stellung — hebt!
5. Seitheben links (mit Beugen rechts) — hebt! Heben des rechten Armes über den Kopf fort zur Lage der rechten Hand im Nacken — hebt! Wieder Vorheben des Armes zur ersten Haltung — hebt! Armsenken — senkt! Desgleichen rechts.

6. Uebung 5 in Verbindung mit gleichseitiger Seitschrittstellung in der 1., Auslagetritt seitwärts in der 2., Seitschrittstellung in der 3. und Stellung in der 4., bezw. 5. bis 8. Zeit — hebt!
7. Seitheben links mit sofortigem Ueberheben rechts zur Lage der rechten Hand im Nacken — hebt! Mit Ueberheben rechts Armsenken — senkt! Desgleichen rechts.
8. Uebung 7 mit Kreuzen des gleichseitigen Beines hinter dem anderen vorüber beim Seitheben und Beinschließen zur Stellung beim Armsenken — hebt!
9. Rückheben des linken Armes zur wagerechten Haltung mit Beugen des rechten — hebt! (Der Stab liegt auf dem linken Arm, die rechte Hand an der linken Schulter.) Armsenken — senkt! Desgleichen rechts.
10. Uebung 9 in Verbindung mit gleichseitigem Rückstellen zur Ausfallstellung beim Rückheben und Beinschließen zur Stellung beim Armsenken — hebt!

17. Schwenkungen mit Rückwärtsgehen und Schwenkungen um die Mitte.

a) Der Stirnlinie von Viererreihen, deren einzelne durch Armverschränkung verbunden sind, werden folgende Befehle erteilt:

1. Mit Viererreihen $1/4$ Schwenkung links um den rechten Führer — marsch! (Bild 102a.) (Mit 4 Schritten schräg rückwärts führt die Reihe $1/4$ Schwenkung links um den rechten Führer aus.)
2. Mit Viererreihen $1/4$ Schwenkung rechts um den linken Führer — marsch! (Bild 102b.)

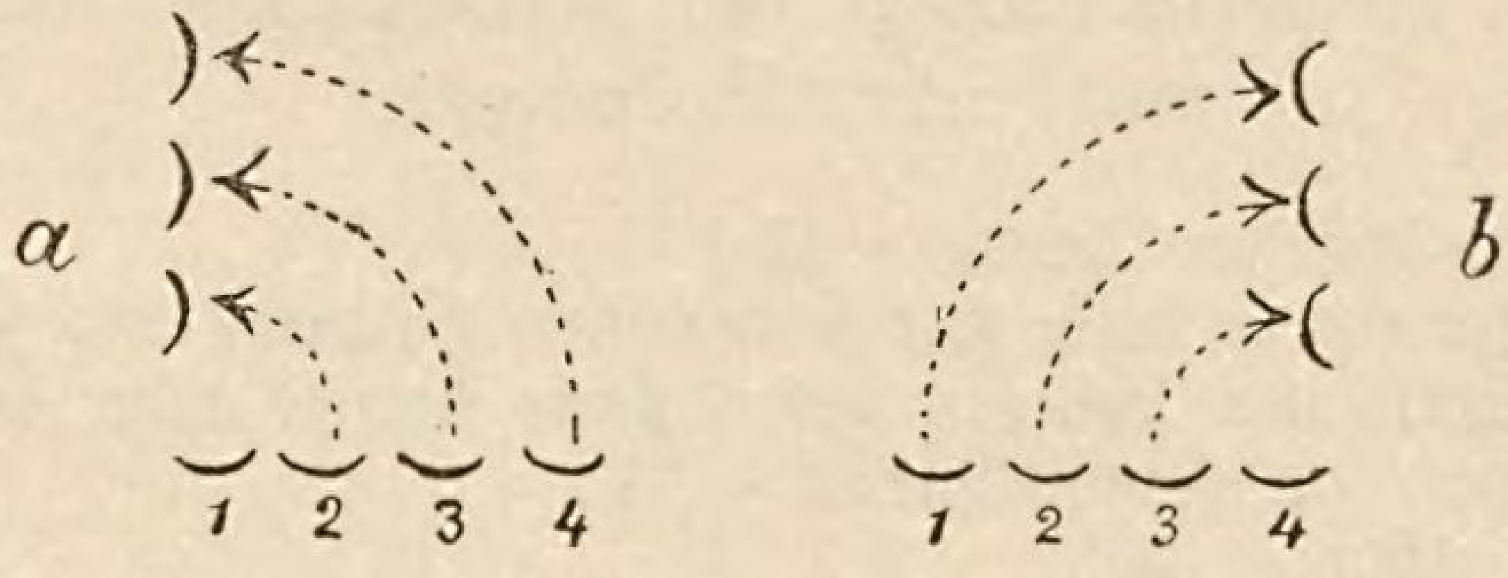


Bild 102 a und b.
a) $1/4$ Schwenkung links um den rechten Führer.
b) $1/4$ Schwenkung rechts um den linken Führer.

3. Vier Schritte an Ort im Wechsel mit $1/4$ Schwenkung links (rechts) um den rechten (linken) Führer — marsch!
4. Wechsel von 4 Schritten an Ort mit abwechselnder $1/4$ Schwenkung rechts (links) um den rechten (linken) und $1/4$ Schwenkung rechts (links) um den linken (rechten) Führer.
5. $1/2$ Schwenkung rechts (links) um den linken (rechten) Führer — marsch!

6. Acht Schritte an Ort im Wechsel mit $^1/_2$ Schwenkung wie in Uebung 5.
7. Ausführung von $^3/_4$ und $^1/_1$ Schwenkungen mit Rückwärtsgehen.

b) Der Stirnlinie von Siebenerreihen, deren einzelne ebenfalls durch Armverschränkung verbunden sind, wird befohlen:

1. Mit Siebenerreihen $^1/_4$ Schwenkung rechts um die Mitte — marsch! (Bild 103.) (Die Schwenkung geschieht um den Vierten der Reihen, und zwar haben bei der befohlenen Schwenkung die ersten drei mit Rückwärtsgehen, die letzten drei mit Vorwärtsgehen um die gemeinschaftliche Mitte zu schwenken.)
2. Mit Siebenerreihen $^1/_4$ Schwenkung links um die Mitte — marsch!

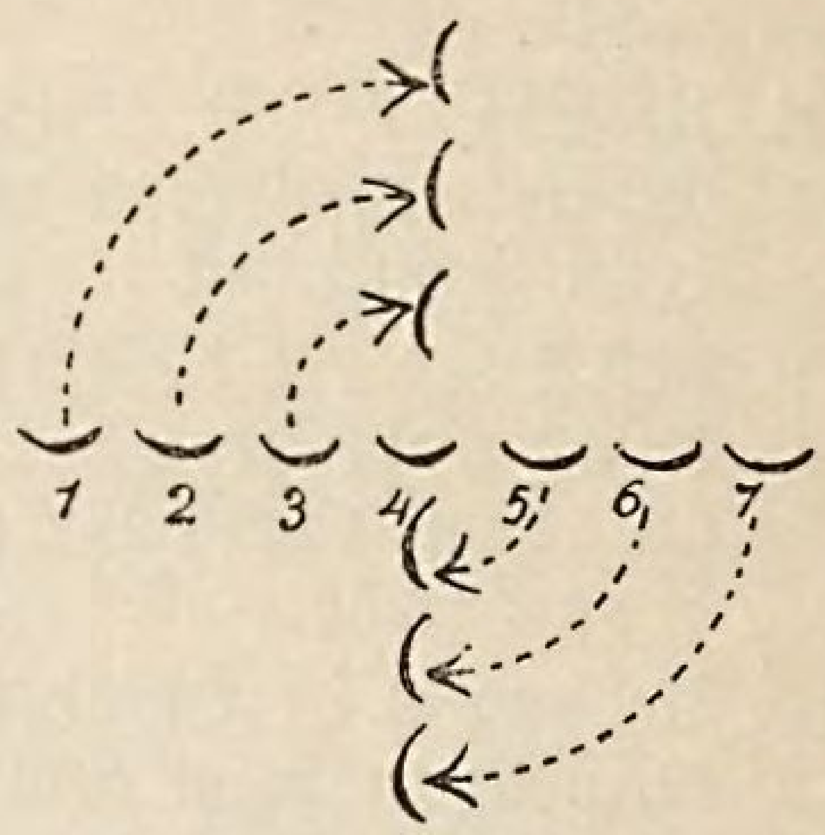


Bild 103.
$^1/_4$ Schwenkung rechts um die Mitte.

3. Vier Schritte an Ort im Wechsel mit $^1/_4$ Schwenkung rechts (links) um die Mitte — marsch!
4. Vier Schritte vorwärts im Wechsel mit $^1/_4$ Schwenkung rechts (links) um die Mitte — marsch!
5. Acht Schritte vorwärts im Wechsel mit $^1/_2$ Schwenkung rechts (links) um die Mitte — marsch!
6. Ausführung von $^3/_4$ und $^1/_1$ Schwenkungen um die Mitte.
7. Ausführung von Schwenkungen um die Mitte in geradzahligen Reihen, wobei die Schwenkungsachse zwischen den beiden Mittleren liegt.

18. Stabübungen. Seitabschwingen des Stabes aus der Hochhebhalte in Verbindung mit Kniebeugen, Rumpfbeugen und Schrittstellungen.

1. Vorhochheben der Arme — 1!
   Seitabschwingen links zur senkrechten Haltung des Stabes an der linken Seite mit Beugen des rechten Armes über dem Kopf — 2!
   Schwingen zur Hochhebhalte — 3!
   Vornabsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit rechts.
2. Uebung 1 mit Kniebeugen zu halber Tiefe in der 1., Kniestrecken in der 2., Kniebeugen in der 3., Kniestrecken in der 4. bezw. 5. bis 8. Zeit.
3. Uebung 1 mit gleichseitigem Seitbeugen des Rumpfes beim Seitabschwingen des Stabes in der 2. und Aufrichten beim Schwingen zur Hochhebhalte in der 3. bezw. 6. und 7. Zeit.
4. Uebung 1 mit Rückstellen in der 1., Beinschließen zur Stellung mit gleichzeitigem Kniebeugen zu halber Tiefe in der 2., Kniestrecken und Rückstellen in der 3., Stellung in der 4. bezw. 5. bis 8. Zeit.
5. Uebung 1 mit Seitstellen zur Seitgrätschstellung in der 1., Beinschließen zur Stellung mit gleichzeitigem Seitbeugen nach der

Seite des abschwingenden Armes in der 2., Seitstellen mit Aufrichten in der 3., Stellung in der 4. Zeit, links und rechts im Wechsel.

6. Vorhochheben der Arme — 1!
Seitabschwingen wie in Uebung 1 — 2!
Schwung der Arme durch die Hochhebhalte zur senkrechten Stellung des Stabes an der anderen Seite — 3!
Senken des gebeugten Armes — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.

7. Uebung 6 mit Kniebeugen zu halber Tiefe in der 1., Kniestrecken mit gleichzeitigem und gleichseitigem Seitstellen in der 2., Kreuzen des gestellten Beines vor dem anderen vorüber in der 3., Stellung in der 4. bezw. 5. bis 8. Zeit.

8. Uebung 6 mit gleichseitigem Seitbeugen in der 2., und schwunghaftem Seitbeugen nach der anderen Seite in der 3., Aufrichten in der 4., bezw. 6., 7. und 8. Zeit.

19. In der Stirnsäule von Paaren in Kreisaufstellung: Gegenzüge, Ziehen zu kleinen Kreisen, Winkelzüge.

Die Stirnsäule von Paaren, welche in geschlossenem Kreise Aufstellung gefunden hat, wird zuerst durch Einteilung in vier Reihenkörper von je 8 (6) Paaren zu einem Reihenkörpergefüge umgestaltet. Dann wird Kreisumzug links befohlen und weiter: In den einzelnen Reihenkörpern Gegenzug nach außen — marsch! (Die durch den Gegenzug geöffneten Paare bewegen sich nach Ausführung des Gegenzuges mit Einhaltung der seitlichen Richtung im Kreisumzuge rechts weiter.) In den einzelnen Reihenkörpern Gegenzug nach innen — marsch!

Die inneren Rotten (der einzelnen Reihenkörper) Gegenzug links und beim Begegnen der zugehörigen Rotte abermals Gegenzug links — marsch! (Die Rotten, welche nicht zum Gegenzug befohlen sind, setzen den Kreisumzug fort.) Desgleichen die äußern Rotten mit zweimal Gegenzug rechts. Der erste und dritte Reihenkörper mit Gegenzug nach außen und folgendem Gegenzuge nach innen hinter den zweiten und vierten Reihen — marsch! Desgleichen der zweite und vierte hinter den ersten und dritten. Die einzelnen Reihenkörper zum kleinen Kreise nach innen und nach einmaligem Zuge im kleinen Kreise wieder im großen Kreise Weiterziehen — marsch! In den einzelnen Reihenkörpern Ziehen der Rotten nach außen zu kleinen Kreisen und nach einmaligem Zuge im kleinen Kreise im großen Kreise Weiterziehen — marsch!

Alle Reihenkörper mit Winkelzug links zum Stern der Paare nach innen — marsch! und nachdem im Stern einige Schritte an Ort gegangen sind: Gegenzug rechts und im Kreisumzuge links Weiterziehen — marsch! Anordnung der letzten Uebung in der Weise, daß das Ziehen zum Stern mit folgendem Gegenzuge rechts immer nach Durchziehen von $^1/_4$ der Kreisumzugsbahn erfolgt. Wiederholung der Uebungen im Kreisumzuge rechts und nach erlangter

Sicherheit Ausführung der Uebungen im Laufen. Zum Schluß wird, nachdem wiederum der Stern gebildet ist, „Halt!“ geboten. Durch 4 Schritte rückwärts aller Reihenkörper, (die inneren Paare sollen dadurch auch die notwendige Entfernung voneinander erhalten) Oeffnen der Paare nach außen und einen Schritt rückwärts aller zweiten Rotten, (auf den Zwischenraum zwischen je zwei Angehörigen der ersten Rotten) ist die Aufstellung zu den folgenden Stabübungen gewonnen. Nachdem die Führer der einzelnen Rotten für ihre Rottengenossen die Stäbe geholt haben, beginnen die

20. Stabübungen. Stabschieben und Stabschwingen.

Ausgangshaltung:

Stab wagerecht tief vor dem Leib. Die ersten Rotten beginnen die folgenden Uebungen immer rechts, die zweiten links.

1. Seitheben eines Armes zur wagerechten Haltung mit Beugen des anderen — 1!
   Schieben des Stabes, wagerecht vor der Brust vorüber zur Seithebhalte nach der anderen Seite — 2!
   Abermaliges Stabschieben zur ersten Haltung — 3!
   Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit beginnt die Uebung nach der anderen Seite.
2. Uebung 1 mit gleichseitigem Seitstellen in der 1., Kreuzen vornvorüber in der 2., Seitstellen in der 3., Stellung in der 4., bezw. 5. bis 8. Zeit.
3. Seitheben eines Armes wie in Uebung 1 — 1!
   Schieben zur Seithebhalte nach der anderen Seite mit Ueberheben des Stabes über den Kopf — 2!
   Abermaliges Stabschieben zur Seithebhalte mit Ueberheben nach vorn — 3!
   Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit beginnt die Uebung nach der anderen Seite.
4. Uebung 3 mit gleichseitigem Auslagetritte seitwärts in der 1., Kreuzen hintenvorüber (das Standbein bleibt gebeugt) in der 2., Auslagetritt seitwärts in der 3., Stellung in der 4., bezw. 5. bis 8. Zeit.
5. Seithochheben eines Armes mit Beugen des anderen zur senkrechten Stellung des Stabes längs dieses Armes — 1!
   Schwingen des Stabes durch die Tiefsenkhalte zur Seithochhebhalte nach der anderen Seite — 2!
   Abermaliges Stabschwingen zur Seithochhebhalte nach der anderen Seite — 3!
   Armsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit beginnt die Uebung nach der anderen Seite.
6. Uebung 5 mit gleichseitigem Ausfall seitwärts in der 1., Stellung in der 4., bezw. 5. und 8. Zeit.
7. Uebung 5 mit gleichseitigem Ausfall seitwärts in der 1., Wechselbeugen der Kniee in der 2., Wechselbeugen der Kniee in der 3., Stellung in der 4., bezw. 5. bis 8. Zeit.
8. Uebung 5 mit gleichseitigem Ausfall seitwärts in der 1., Kreuzen hintenvorüber mit Beinstrecken in der 2., Ausfall seitwärts in der 3., Stellung in der 4., bezw. 5. bis 8. Zeit.

21. Aufmarsch. (Bild 103.)

Eine Stirnsäule von Paaren zieht durch die lange Mittellinie des Uebungsraumes von F bis M und teilt sich hier zum Schrägzuge rückwärts nach außen nach D und C hin. Von diesen Ecken aus wird im Umzuge nach außen bis G und H und von dort nach M hin weitergezogen, von wo aus sofort ein Schrägzug rückwärts nach den Ecken A und B mit anschließendem Umzuge nach innen, d. i. nach E hin, erfolgt. Bei E findet eine Vereinigung zu Paaren statt, die durch die lange Mittellinie nach F hin ziehen und von dort aus abwechselnden Umzug der Paare rechts und links ausführen. Bei E Vereinigung zu Viererreihen und Zug durch die Mitte bis M. Von M aus wiederholen die Paare die Folge der Schrägzüge und Umzüge, die vorher von den Einzelnen ausgeführt wurden. Die Viererreihen, welche schließlich durch die lange Mittellinie von F nach E hin ziehen, führen hier abwechselnden Umzug der Viererreihen rechts und links aus, vereinigen sich in F zu Achterreihen und öffnen während des Vorwärtsziehens die Reihen zu 2 Schritt Abstand. Dann „Halt!“ und nach Einteilung in erste und zweite Rotten: Die zweiten Rotten 2 kleine Schritte rückwärts — marsch!

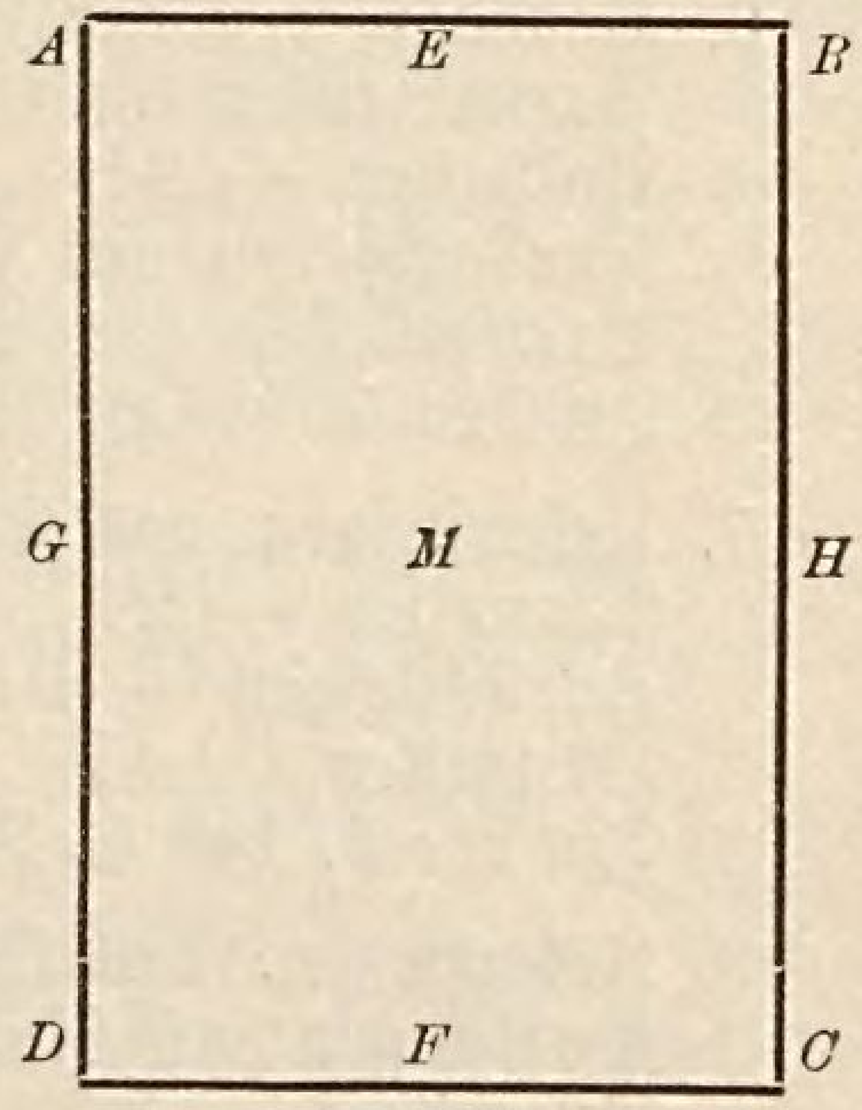


Bild 104.

22. Stabübungen. Uebersteigen des tief-wagerecht gehaltenen Stabes mit vorausgehenden und nachfolgenden Armübungen.

1. Knieheben links mit Anristen — hebt! (Das Knie wird so zwischen den Armen hindurchgeschoben, daß der Fußrist am Stab anliegt; der Stab wird bei Beginn der Bewegung etwas vorgehoben, damit das Knie den Stab nicht berührt.) Niederstellen — stellt! Desgleichen rechts — hebt! Niederstellen — stellt!
2. Knieheben links mit Anristen — 1!
   Niederstellen — 2!
   Vorhochheben der Arme — 3!
   Vornabsenken — 4!
   Knieheben rechts — 5!
   Niederstellen — 6!
   Vorhochheben der Arme — 7!
   Vornabsenken — 8!
3. Vorhochheben der Arme — 1!
   Vornabsenken mit Knieheben links zum Anristen — 2!
   Niederstellen mit Vorhochheben — 3!
   Vornabsenken — 4!
   In der 5. bis 8. Zeit mit Knieheben rechts.
4. Knieheben links zum Aufstellen der Fußsohle auf den Stab — 1!
   Niederstellen — 2!
   In der 3. und 4. Zeit rechts.

5. Knieheben links zum Aufstellen — 1!
Niederstellen mit Vorhochheben der Arme — 2!
Vornabsenken mit Knieheben desselben Beines zum Aufstellen — 3!
Niederstellen — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.

6. Vorhochheben der Arme mit Rückstellen links — 1!
Vornabsenken und Knieheben des zurückgestellten Beines zum Aufstellen — 2!
Vorhochheben mit Rückstellen — 3!
Beinschließen zur Stellung mit Vornabsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit mit Knieheben rechts.

7. Uebersteigen des Stabes vorwärts mit dem linken Bein — 1!
Verweilen — 2!
Zurücksteigen — 3!
Verweilen — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.

8. Uebersteigen des Stabes vorwärts mit dem linken Bein — 1!
Vorbeugen des Rumpfes — 2!
Aufrichten — 3!
Zurücksteigen — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.

9. Vorhochheben der Arme — 1!
Vornabsenken mit gleichzeitigem Uebersteigen des Stabes mit dem linken Bein — 2!
Zurücksteigen mit Vorhochheben — 3!
Vornabsenken — 4!
In der 5. bis 8. Zeit rechts.

Gerätübungen.

1. Freispringen.

Lehrplan.

Hochhüpfen bis 70 cm Höhe, Weithüpfen bis 1,50 m Weite. Hochsprünge bis 90 cm Höhe, Weitsprünge bis 2,50 m Weite. Hochweitsprünge. Hüpfen und Springen mit Drehungen. Hüpfen aus dem Stande seitlings und rücklings.

Zum Lehrplan ist nur zu bemerken:

Das Hüpfen und Springen mit Drehungen, welches nur ausnahmsweise mit im Springen gut vorgebildeten Schülern zur Darstellung kommen soll, wird, bei niedrig ausgespannter Springschnur, auf $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen beschränkt. Auch das Hüpfen aus dem Stande seitlings und rücklings ist nur von untergeordneter Bedeutung; die Hauptsache bleibt immer die Erzielung guter Leistungen im Hoch- und Weitspringen, sowie die Ausführung der Uebungen mit schöner Körperhaltung.

2. Sturmspringen.

Lehrplan.

Mit 2 Tritten auf dem Brette Hoch- und Weitsprünge über eine Schnur. Mit Aufsprung beider Füße auf dem Brette Niedersprünge an der Seite mit verschiedenen Bestimmungen. Verbindung von Sprungbrett und Sturmlaufbrett.

1. Hochsprünge über eine hinter der oberen Brettkante, in geringer Entfernung von dieser, ausgespannte Springschnur mit zwei Tritten auf dem Brett.
2. Weitsprünge über die in der Höhe der obern Brettkante ausgespannte und allmählich immer weiter entfernte Springschnur, mit zwei Tritten auf dem Brett.
3. Aufsprung mit beiden Füßen auf dem Brett und Abhüpfen seitwärts oder rückwärts, ohne und mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen.
4. Aufsprung mit beiden Füßen auf dem Brett, Sprung mit $^1/_2$ Drehung auf dem Brett und Abhüpfen seitwärts oder vorwärts, ohne und mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen.
5. Die Uebungen 3 und 4 mit Anordnungen von besonderen Armthätigkeiten, z. B. Aufsprung mit Vorheben der Arme, Abhüpfen seitwärts mit Ausbreiten und Senken der Arme beim Kniestrecken.
6. Sprünge von einem vor dem Sturmbrett in geringerer oder größerer Entfernung liegenden Sprungbrett auf das Sturmbrett und Abhüpfen von demselben in einer von den in den Uebungen 3, 4 und 5 angegebenen Weisen.
7. Aufsprung auf das Sturmbrett wie in Uebung 6 und nach zwei Tritten auf dem Brette Sprung über die obere Brettkante.
8. Uebung 7 mit allmählicher Vergrößerung der Entfernung zwischen Sprungbrett und Sturmbrett.

3. Bock.

Lehrplan.

Bocksprung als Hochsprung. Knieen und Kniesprung. Abgrätschen aus dem Sitz, Liegestütz und Stütz. Wend- und Kehraufsitzen.

1. Der Bocksprung als Hochsprung über den der Länge und der Breite nach in die Bahn gestellten Bock.

Am hüfthohen der Breite nach in die Bahn gestellten Bock:

2. Sprung zum Aufknieen eines Beines, das andere Bein hängt senkrecht herab, Absprung rückwärts mit Aufstützen der Hände.
3. Aufknieen wie in Uebung 2, dann Aufknieen auch mit dem herabhängenden Beine und Absprung rückwärts wie in Uebung 2.
4. Aufknieen wie in Uebung 2, dann Aufstellen des herabhängenden Beines und schnelles Aufrichten zum Stand; Abhüpfen vorwärts.
5. Aufknieen wie in Uebung 2, dann wiederholtes Vorspreizen des herabhängenden Beines über den Bock fort und wieder Zurückspreizen. Absprung rückwärts wie in Uebung 2.

6. Sprung zum Aufknieen beider Kniee. Absprung rückwärts wie in Uebung 2.
7. Sprung zum Knieen wie in Uebung 6 und Kniesprung vorwärts (d. h. Abhüpfen vorwärts ohne Gebrauch der Hände).
8. Desgleichen und Kniesprung rückwärts.

An dem der Länge nach in die Bahn gestellten Bock:

9. Sprung zum Reitsitz und Abgrätschen vorwärts.
10. Sprung zum Reitsitz, Rückschwingen zum Liegestütze vorlings und Abgrätschen vorwärts.
11. Sprung zum Liegestütze vorlings und Abgrätschen vorwärts.
12. Sprung zum Seitstütz an der linken (rechten) Bockseite und Abgrätschen vorwärts.

An dem der Breite nach in die Bahn gestellten Bock:

13. Spreizaufsitzen zum Seitsitz auf einem Schenkel, Vorspreizen zum Sitz auf beiden Schenkeln und Absprung vorwärts.
14. Spreizaufsitzen mit $1/4$ Drehung links (rechts) zum Reitsitz und Abgrätschen vorwärts.
15. Sprung zum freien Stütze mit Rückheben der Beine. (Kreuz hohl.)
16. Wendeschwung zum Querliegestütze vorlings und Abgrätschen.
17. Wendaufsitzen zum Reitsitz und Abgrätschen.
18. Sprung zum flüchtigen Stütze mit Seitschwingen der geschlossenen Beine nach links (rechts) mit $1/4$ Drehung links (rechts) im Schwung und sofortiger Niedersprung mit Zurückdrehen (= Kehrschwung).
19. Kehrschwung zum Quersitz auf dem rechten Schenkel (Bild 105), Niedersprung auf das Brett mit $1/4$ Drehung rechts.
20. Kehraufsitzen zum Reitsitz und Absprung rückwärts.
(Beim Wende- und Kehraufsitzen öffnen sich erst die Beine, wenn sie sich über der Bockhöhe befinden.)



Bild 105.
Seitsitz auf dem rechten Schenkel.

4. Barren.

Lehrplan.

Stützeln vor- und rückwärts. Im Querliegestütz: Stützhüpfen, Schieben zum Unterarmstütz, Oberarmhang, Schwimmhang und Aufstemmen aus demselben. Sitzwechsel aus einem Sitze vor den Händen, zu einem Sitze hinter den Händen. Sitzwechsel mit Fortbewegen vorwärts. Schere beim Rückschwingen. Kehre und Wende aus dem Schwingen mit $1/4$ Drehungen. Abspreizen aus dem Reitsitz über denselben Holm, sowie Abspreizen aus dem Liegestütz und dem Stütze mit und

ohne $^1/_4$ Drehung. Spreizaufsitzen zum Reitsitz und zum Grätschsitz und verschiedene Arten des Absitzens. Rolle vorwärts aus dem Grätschsitze zum Grätschsitz.

1. Stützeln von einem Barrenende zum andern a) vorwärts, b) rückwärts.

---

2. Aus dem Querstütz am Barrenende, Gesicht nach außen, Vorschwingen und Rückschwingen zum Querliegestütz und in demselben:
   a) Stützhüpfen an Ort,
   b) Rückschieben zum Querliegestütz auf den Unterarmen und Aufstemmen mit einem Arme nach dem anderen (Bild 106),
   c) Desgleichen, aber Aufstemmen mit beiden Armen zugleich,
   d) Rückschieben zum Oberarmhang und Aufstemmen mit einem Arme nach dem anderen,
   e) Rückschieben zum Schwimmhang, Griffwechsel zum Speichgriffe (Bild 107), danach Griffwechsel zum Ellengriff und Aufstemmen wie bei d).

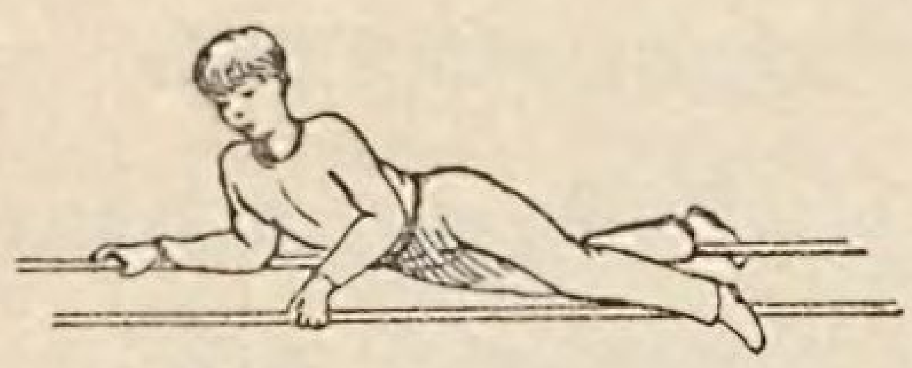


Bild 106.
Aufstemmen aus dem Querliegestütz auf den Unterarmen.

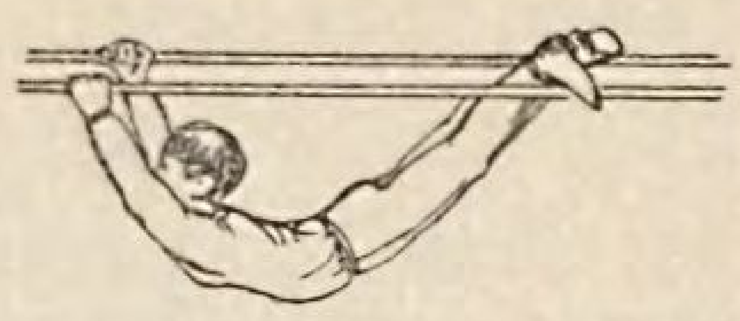


Bild 107.
Schwimmhang, Hände speichgriffs.

Der Absprung aus dem Querliegestütz, nach ausgeführter Uebung, geschieht entweder seitwärts als Wendeschwung, oder mit Senken zum Stütz und Abspringen vorwärts.

---

3. Wiederholter Sitzwechsel aus einem Sitze vor den Händen zu einem Sitze hinter den Händen und umgekehrt, und zwar:
   a) aus dem Reitsitze zum Reitsitz auf demselben Holm,
   b) aus dem Reitsitze zum Reitsitz auf dem anderen Holm,
   c) aus dem Reitsitze zum Grätschsitz,
   d) aus dem Grätschsitze zum Grätschsitz.
4. Reitsitzwechsel vor den Händen ohne Zwischenschwung mit Fortbewegen vorwärts. (Durch kräftigen Abstoß der Hände beim Sitzwechsel wird der Körper vorgeschoben, und die Hände greifen dann nach.)
5. Desgleichen Außenquersitzwechsel.
6. Sitzwechsel aus dem Grätschsitze hinter den Händen zum Grätschsitze vor den Händen mit Fortbewegen vorwärts durch jedesmaliges Vorwärtsgreifen der Hände.
7. Desgleichen Reitsitzwechsel von einem Holm zum anderen.

---

8. Aus dem Querliegestütze vorlings in der Barrenmitte Abschwingen zum Außenquersitze hinter der linken (rechten) Hand und Absprung seitwärts.
9. Anfang wie bei 8, dann aus dem Außenquersitze hinter der linken (rechten) Hand Rückspreizen links (rechts) mit $^1/_2$ Drehung links (rechts) (= Schrauben rückwärts) zum Grätschsitz und Kehrabschwung.

10. Aus dem Querliegestütze vorlings Seitspreizen des rechten (linken) Beines nach innen, unter dem linken (rechten) fort mit mäßigem Gesäßheben und darauf $1/2$ Drehung links (rechts) zum Grätschsitze (= Scheraufsitzen), Vorgreifen der Hände und Wendeabschwung.
11. Schwingen in der Barrenmitte und Schere beim Rückschwingen zum Grätschsitz.
12. Fortgesetzte Schere (beim Rückschwingen) aus dem Grätschsitze zum Grätschsitz.

---

13. Kehre links (rechts) mit $1/4$ Drehung rechts (links) zum Seitstande vorlings
    a) aus dem Stand,
    b) aus dem Schwingen in der Barrenmitte beim zweiten Vorschwung.
14. Kehre links (rechts) mit $1/4$ Drehung links (rechts) zum Seitstande rücklings
    a) aus dem Stand,
    b) aus dem Schwingen.
15. Wende links (rechts) mit $1/4$ Drehung rechts (links) zum Seitstande vorlings.
16. Kehre mit $1/4$ Drehungen aus dem Reitsitz oder aus dem Grätschsitze hinter den Händen.
17. Wende mit $1/4$ Drehungen aus dem Reitsitz, Außenquersitz und Grätschsitze vor den Händen.

---

18. Aus dem Querstütz am Barrenende, Gesicht nach außen, Rückschwingen zum Reitsitze hinter der linken (rechten) Hand und Abspreizen vorwärts
    a) mit $1/4$ Drehung rechts (links), wobei die rechte Hand Griff behält,
    b) ohne Drehung.
19. Abgrätschen vorwärts aus dem Grätschsitze hinter den Händen.
20. Abgrätschen vorwärts aus dem Liegestütze vorlings
    a) über einen Holm,
    b) über beide Holme.
21. Abspreizen vorwärts über einen Holm aus dem Schwingen im Stütz
    a) mit $1/4$ Drehung (siehe Uebung 18a),
    b) ohne Drehung.
22. Abgrätschen vorwärts aus dem Schwingen im Stütz (Hilfe).

---

23. Aus dem Querstand am Barrenende, Gesicht nach innen, Sprung mit Spreizen des linken (rechten) Beines von außen zum Reitsitze vor der linken (rechten) Hand; Kehre über den rechten (linken) Holm.
24. Desgleichen Spreizen des linken (rechten) Beines von außen auf den linken (rechten) Holm und gleichzeitig des rechten (linken) Beines von innen auf den rechten Holm zum Grätschsitz; Kehrabschwung rechts (links).
25. Spreizen links (rechts) wie in Uebung 24 und gleichzeitig rechts (links) von innen auch auf den linken (rechten) Holm zum Außenquersitz; Kehre rechts (links).

---

26. Rolle vorwärts aus dem Grätschsitze zum Grätschsitz.
(Aus dem Grätschsitz erfolgt, mit gleichzeitigem Gesäßheben und Vorbeugen, Fallen auf die Unterarme, wobei die Arme den Beinen möglichst genähert werden. Aus dieser Lage wird vorwärts zum Grätschsitz überschlagen.)
27. Fortgesetzte Rolle vorwärts aus dem Grätschsitze zum Grätschsitz, von einem Barrenende zum anderen; schließlich Abgrätschen aus dem Grätschsitz.

5. Reck.

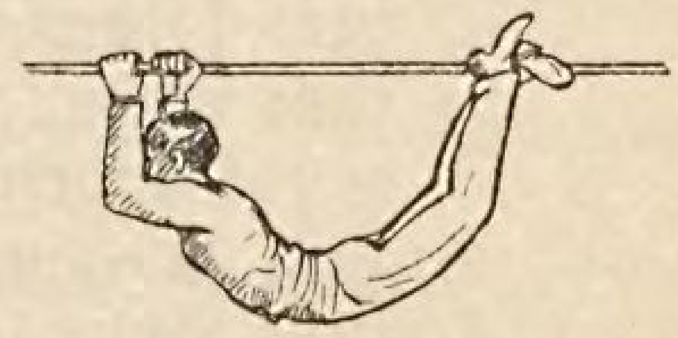
Lehrplan.

Am kopfhohen Reck: Schwimmhang. Durchhocken zum Abhange rücklings und zum Hange rücklings. Welle vor- und rückwärts. Sitzwellabschwung und Felgabschwung rückwärts. Felgabschwung vorwärts zu Seitliegehangarten. Speiche rücklings vorwärts. Kreuzaufschwung (Felgaufschwung rücklings). Unterschwung zu möglichster Höhe. Felgaufschwung an höher gestellter Stange. Felge vorlings rückwärts.

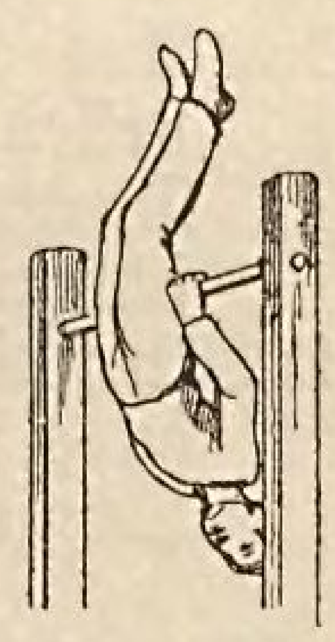
Am sprunghohen Reck: Mäßiges Schwingen mit gestreckten Armen. Schwingen mit Handlüften. Schwierigere Hangarten, besonders ellengriffs. Hangeln bei schwierigeren Griffarten, auch mit Drehungen. Hangzucken seitwärts rist- und zwiegriffs.

Am kopfhohen Reck:

1. Aus dem Querstand Anschwung zum Querliegehange vorlings mit Auflegen des linken (rechten) Fußristes an der rechten (linken) Stangenseite bei gestreckten Armen.
2. Uebung 1, und aus derselben $^1/_2$ Drehung um die Längenachse zum Schwimmhang (Bild 108) und Zurückdrehen zum Querliegehange vorlings.
(Aus dem Querliegehange vorlings, wie ihn Uebung 1 angab, wird das rechte Bein zwischen dem linken Bein und der Reckstange hindurch geschoben und mit dem Fußrist, bei allmählicher Drehung des Körpers und Umgreifen der Hände über die Ferse des andern Beines gelegt.)


Bild 108.
Schwimmhang.

3. Aus dem Seitstande ristgriffs Durchhocken eines Beines mit Senken des Oberkörpers und Aufwärtsstrecken der Beine zum gestreckten Abhang mit Quergrätschen; Rückhocken zum Stand.
4. Durchhocken beider Beine und Aufwärtsstrecken zum gestreckten Abhang (Bild 109); Rückhocken zum Stand.
5. Uebung 4 und dann wiederholter Wechsel zwischen gestrecktem Abhang und Seitliegehang mit beiden Knieen; aus dem letzteren Senken rückwärts zum Stand.


Bild 109.
Gestreckter Abhang rücklings.

6. Uebung 4 und Rückwärtssenken des gestreckten Körpers zum Stand.
7. Durchhocken beider Beine mit möglichst tiefem Senken zum Hange rücklings und aus demselben wieder Heben und Rückhocken zum Stand.
8. Durchhocken beider Beine zum Seitliegehang mit beiden Knieen und aus demselben Kreuzaufschwung zum Sitz. (Felgaufschwung rücklings vorwärts.)

---

9. Welle rückwärts
   a) das Knie zwischen den Händen,
   b) das Knie außen neben der gleichseitigen Hand.
10. Welle vorwärts, das Knie zwischen den Händen (kammgriffs).
11. Wellaufschwung vorwärts, das Knie zwischen den Händen, Spreizen zum Sitz auf beiden Schenkeln zwischen den Händen, Senken rückwärts zum Seitliegehang und weiter Senken rückwärts zum Stand.
12. Aufschwung und Spreizen wie in Uebung 11, dann schnelles Senken rückwärts als Sitzwellabschwung.
13. Aufschwung wie in Uebung 10, dann Spreizen zum Stütze rücklings und Felgabschwung rückwärts. (Nur mit Hilfe.)
14. Aufschwung und Spreizen wie in Uebung 11, dann Senken zum Oberarmhange rücklings (Bild 110) und Absprung aus demselben.
15. Anfang wie in Uebung 14, dann Senken zum Oberarmhange rücklings mit ausgebreiteten Armen und Absprung.
16. Aus dem Seitstande rücklings am niedriger gestellten Reck, Aufsprung zum Oberarmhange rücklings und Speiche rücklings vorwärts.



Bild 110.
Oberarmhang rücklings.

---

17. Felgaufschwung kammgriffs und Felgabschwung vorwärts:
   a) zum sofortigen Stand,
   b) zum Abhange vorlings mit hockenden Beinen (die Kniee zwischen den Händen),
   c) zum Abhange vorlings mit Seitgrätschen,
   d) zum Abhange vorlings, das eine Bein hockend zwischen den Händen, das andere seitspreizend,
   e) zum Seitliegehang an einem Knie neben der gleichseitigen Hand durch Ueberspreizen des Beines aus dem Stütz.
18. Felgaufschwung ristgriffs und Felge rückwärts.

---

19. Aus dem Seitstande mit Erfassen der Stange ristgriffs, Rückstellen eines Beines, Schwung unter der Reckstange hin mit Durchdrücken des Kreuzes und Niedersprung nach vorn (= Unterschwung).
20. Unterschwung über eine in mäßiger Entfernung vor dem Reck ausgespannte Springschnur mit allmählichem Höherlegen der Schnur. (Siehe Bild 82.)

Am reichhohen Reck:

21. Felgaufschwung mit verschiedenen Griffarten.

Am sprunghohen Reck:

22. Mäßiges Schwingen im Seithange ristgriffs mit gestreckten Armen und Absprung rückwärts nach bestimmter Zahl der Schwünge.
23. Desgleichen Schwingen mit Handlüften.
24. Sprung zum Seithang mit
    a) einer Hand rist- oder kammgriffs, der anderen ellengriffs,
    b) beiden Händen ellengriffs.
25. Aus dem Seithange ristgriffs fortgesetzte 1/2 Drehungen links um den linken und darauf rechts um den rechten Arm (= Drehhangeln).
26. Aus dem Seithange kammgriffs fortgesetzte 1/2 Drehungen rechts um den linken und links um den rechten Arm (= Drehhangeln).
27. Uebung 25 mit Schwingen und Drehung, beim jedesmaligen Vorschwingen.
28. Hangzucken seitwärts im Seithange mit gestreckten oder mit gebeugten Armen
    a) rist-, b) zwiegriffs.

6. Klettern.

Lehrplan.

Klettern mit Gegenlegen nur eines Beines. Aufklettern und Abhangeln an einer und an zwei Stangen. Wanderklettern mit Erschwerungen. Schnell- und Dauerklettern an Stangen und Tauen. Vorbeiklettern. Kletterkampf. Uebungen im Ueberschlagen.

1. Klettern auf- und abwärts an einer Stange mit Gegenlegen nur eines Beines; das freie Bein hängt herab oder ist rück-, vor- oder seitgehoben.
2. Klettern aufwärts an einer Stange und Hangeln abwärts mit Seitgrätschen.
3. Klettern aufwärts an zwei Stangen und Hangeln abwärts mit Knie- oder Fersenheben.
4. Wanderklettern an den Stangenpaaren und zwar:
    a) an zwei Stangen senkrecht in die Höhe klettern, dann oben wagerecht vorwärts von Stangenpaar zu Stangenpaar und Klettern abwärts an den letzten beiden Stangen;
    (Das Wanderklettern soll so ausgeführt werden, daß immer erst die Hände am nächsten Stangenpaare Griff nehmen und dann die Beine nachfolgen);
    b) schräg aufwärts und senkrecht abwärts an den letzten Stangen;
    c) senkrecht aufwärts klettern und von oben schräg abwärts.
    (Die schwierigeren Formen des Wanderkletterns, bei dem z. B. verlangt wird, daß erst die Beine Schluß nehmen und die Hände nachfolgen, oder daß dieses Klettern seitwärts bezw. rückwärts geschieht, bleiben einem späteren Turnjahre vorbehalten.)
5. Schnellklettern an Stangen oder Klettertauen:
    a) in der kürzesten Zeit zweimal auf- und abwärts,
    b) in bestimmter Zeit möglichst oft auf- und abwärts.

6. Dauerklettern, d. h. eine möglichst lange Zeit die Kletterthätigkeit fortsetzen, ohne Berücksichtigung der Schnelligkeit.
7. Vorbeiklettern. (Während der eine Schüler abwärts klettert, klettert ein zweiter Schüler aufwärts. Beim Begegnen geben beide den Kletterschluß auf und hangeln aneinander vorüber.)
8. Kletterkampf. (Zwei benachbarte Stangen werden von zwei Schülern bis zu halber Höhe erklettert, worauf einer den anderen am Weiterklettern zu hindern und durch Anwendung von Gewaltmitteln [Drücken auf die Schultern, Ziehen an den Armen, aber nicht Schlagen und Stoßen] zum Heruntergleiten zu bewegen sucht.)

---

9. Aus dem Stand an zwei Stangen oder zwei Tauen bei Griff der Hände in Schulterhöhe Ueberschlagen rückwärts zum Stand.
10. Aus dem Stande wie in Uebung 9, $^1/_2$ Drehung rückwärts um die Breitenachse
    a) zum gestreckten Abhange mit Gegenlegen der Fußriste an die Stangen oder Taue,
    b) ohne Gegenlegen der Fußriste,
    c) zum Nest, wobei also die Füße den Händen möglichst genähert werden.

7. Wagerechte Leiter.

Lehrplan.

Hangeln im Querhange rist-, kamm- und ellengriffs. Hangeln im Seithange kammgriffs. Hangzucken im Seithange rist-, im Querhange speichgriffs. Hangeln und Hangzucken im Querliegehang. Leichte Formen des Drehhangelns.

1. Hangeln vorwärts im Querhange rist- oder kammgriffs an den Sprossen:
   a) von einer Sprosse zur nächsten mit Nachgreifen,
   b) mit Greifen über eine Sprosse fort.
2. Hangeln vor- und rückwärts im Querhange ellengriffs an den Holmen.
3. Hangeln seitwärts im Außenseithange oder auch im Innenseithange an einem Holme kammgriffs.
4. Hangzucken seitwärts im Außenseithange ristgriffs an einem Holm.
5. Hangzucken vor- und rückwärts im Querhange speichgriffs an den Holmen.
6. Aus dem Querhange speichgriffs an den Holmen Anschwung zum Querliegehange mit dem linken (rechten) Knie auf dem linken (rechten) Holm.
7. Desgleichen Anschwung zum Querliegehange mit beiden Knieen auf beiden Holmen.
8. In einer Art des Querliegehanges, wie ihn die Uebungen 6 und 7 angeben, Hangeln und Hangzucken
   a) an Ort,
   b) mit Fortbewegen vor- oder rückwärts, wobei erst die Hände vor- oder rückwärts greifen, und dann die Beine in der bestimmten Richtung fortgeschoben oder nachgezogen werden.

9. Aus dem Seithange ellengriffs an den Sprossen $1/2$ Drehung links um den linken und darauf $1/2$ Drehung rechts um den rechten Arm mit Griff über zwei Sprossen weg; die greifende Hand faßt wieder ellengriffs. Nach der zweiten Drehung Absprung.
10. Uebung 9 fortgesetzt als Drehhangeln.
11. Aus dem Seithange speichgriffs an den Sprossen $1/2$ Drehung rechts um den linken und darauf $1/2$ Drehung links um den rechten Arm mit Griff über eine Sprosse weg; die greifende Hand faßt wieder speichgriffs. Nach der zweiten Drehung Absprung.
12. Uebung 11 fortgesetzt als Drehhangeln.

8. Schräge und senkrechte Leiter.

Lehrplan.

An der oberen Leiterseite: Stützeln auf- und abwärts im Liegestütz. Aufsteigen an der Seite der Leiter.

An der unteren Leiterseite: Hangeln auf- und abwärts, ohne und mit Seitschwingen. Hangzucken abwärts.

An der oberen Leiterseite:

1. Im Liegestütze vorlings, die Hände auf einer Sprosse, die Füße auf den Holmen, Stützeln auf- und abwärts
   a) mit Nachgreifen,
   b) mit Greifen über eine Sprosse fort.
2. Auf- und Absteigen an der Außenseite der Leiter mit Griffe der Hände an den Sprossen, ohne nähere Bestimmung für die Art der Ausführung.

An der unteren Leiterseite:

3. Hangeln auf- und abwärts speichgriffs an den Holmen mit gestreckten oder gebeugten Armen, ohne oder mit Seitschwingen.
4. Hangeln auf- und abwärts ristgriffs an den Sprossen mit gestreckten Armen
   a) mit Nachgreifen,
   b) mit Griff über eine Sprosse fort.
5. Hangeln aufwärts wie in Uebung 3, dann Hangzucken abwärts.

9. Rundlauf.

Lehrplan.

Abhang und Nest während des Kreisfliegens. Kreisfliegen über in die Bahn gestellte Gegenstände. Drehungen beim Kreisfliegen.

1. Abhang während des Kreisfliegens. (Während des Laufens vorwärts, wobei die Hände kammgriffs an einer Sprosse Griff genommen haben, schwingen die Schüler auf ein bestimmtes Zeichen zum Abhang mit gegrätschten oder um die Rundlaufleiter gelegten Beinen auf und fliegen in diesem Hang. Das Zeichen des Lehrers beendet die Uebung.)

2. Nest während des Kreisfliegens. (Wird aus dem Laufen vorwärts mit Griff an 2 Rundlaufleitern ausgeführt.)
3. Kreisfliegen mit Ueberspringen von Gegenständen, die in der Kreisbahn aufgestellt sind, wie z. B. über eine oder mehrere Schwebestangen, über die kleinen Sprungkasten, oder über die Schnur eines aufgestellten Springels.
4. Kreisfliegen mit $^1/_1$ Drehungen während des Kreisfliegens.

10. Schaukelringe.

Lehrplan.

Ueberschlagen zum gestreckten Abhang. Nest an beiden Händen und einem Fuß. Liegehang an den Händen und Kniegelenken. Vor- und Rückschwingen im Hange mit gebeugten Armen an den ruhenden Ringen. Rumpf- oder Beinkreisen im Hang. Armbeugen und Strecken. Schaukeln mit verschiedenen Bestimmungen für das Auftreten. Abspringen aus dem Rückschaukeln. Liegestütz.

1. Aufschwung mit $^1/_2$ Drehung rückwärts zum Abhange mit gestrecktem Körper
   a) mit Legen der Fußriste gegen die Seile,
   b) mit Legen nur eines Fußristes gegen das Seil,
   c) ohne Gegenlegen.
2. Ueberschlagen rückwärts zum Neste mit Anlegen nur eines Fußes
   a) oberhalb des Ringes am Seil,
   b) im Ringe.
3. Aufschwung zum Seitliegehange mit einem Kniegelenk
   a) auf dem gleichseitigen Arm (Bild 111),
   b) auf dem ungleichseitigen Arm.
4. Aufschwung zum Seitliegehange mit beiden Kniegelenken auf beiden Armen.
5. Uebung 3 und darauf Liegehangwechsel
   a) ohne Beinsenken,
   b) mit Beinsenken.
   (Entweder Wechsel derselben Liegehangart von einem Ringe zum andern oder Wechsel der Liegehangart an demselben Ringe, oder Wechsel von einer Liegehangart an diesem, zu einer andern Liegehangart an jenem Ringe.)

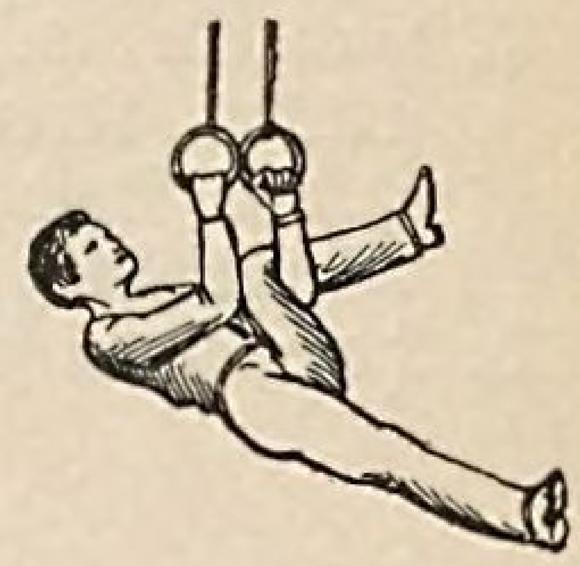


Bild 111.
Seitliegehang mit dem linken Kniegelenk.

---

6. Vor- und Rückschwingen im Hange mit gebeugten Armen an den ruhenden Ringen, die Beine sind
   a) geschlossen,
   b) seitgegrätscht.
7. Seitschwingen im Hange mit gebeugten Armen an den ruhenden Ringen.

8. Kreisen im Hange.
(Das Kreisen beginnt im Hange mit gebeugten Armen mit kleinen Kreisen, die allmählich vergrößert werden, und mit dieser Vergrößerung der Kreise folgt das allmähliche Strecken der Arme.)
9. Schaukeln mit Aufsprunge der geschlossenen Füße
   a) beim Vorschaukeln,
   b) beim Rückschaukeln,
   c) beim Vor- und Rückschaukeln.
10. Weites Rückgehen, Vor- und Rückschaukeln mit gebeugten Armen und Absprung am Ende des Rückschaukelns.
11. Dauerschaukeln im Hange mit gebeugten Armen.

---

12. Rückspringen zum Liegestütze vorlings an den kniehoch gestellten Ringen
    a) mit gestreckten,
    b) mit gebeugten Armen.
13. Armbeugen und Strecken im Liegestütze vorlings.
14. Seitgrätschen und Schließen der Beine im Liegestütze vorlings mit gebeugten Armen.

11. Spiele.

Siehe II. Klasse.

Meyer, Joh., Deutsches Sprachbuch. Nach methodischen Grundsätzen für Mittel-, Bürger- und gehobene Volksschulen, sowie für die entsprechenden Klassen der Gymnasien, Realgymnasien und höheren Töchterschulen. kompl. br. 1 ℳ 50 ₰

1. Teil: Lehr- und Übungsbuch für den Unterricht in der deutschen Rechtschreibung. 8. u. 9. Aufl. steif br. 30 ₰

2. Teil: Deutsche Sprachlehre. steif br. 1 ℳ 20 ₰

— **Kleines deutsches Sprachbuch.** Lehr- und Übungsstoffe für Rechtschreibung und Sprachlehre. Für Volksschulen bearbeitet. 60 ₰

— **Deutsche Sprachübungen.** Methodisch geordnete Aufgaben für Rechtschreibung und Sprachlehre. Für die Kinder der Volksschule. 40 ₰

— **Deutsche Sprachstoffe.** Ein Lehr- und Übungsbuch für Rechtschreibung und Sprachlehre. Unter Berücksichtigung des zweiten Lesebuches für Volksschulen von H. F. Flügge. 60 ₰

Neumann-Strela, K., Deutschlands Helden in Krieg und Frieden. Deutsche Geschichte. Mit Abbildungen. Im Druck.

Raydt, H., Das Jugendspiel. Mit Abbildungen. 50 ₰

— **Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.** Englische Schulbilder in deutschem Rahmen. Mit 44 Abbildungen. 4 ℳ

Rogge, D. Bernh., Das Buch von den preußischen Königen. (1701—1890.) Mit 9 Brustbildern der Könige in Originalholzschn. 7 ℳ 50 ₰, in Prachtb. 9 ℳ 60 ₰

Sasse, J. W., Vollständige Rektionslehre oder das Regieren der Haupt-, Verhältnis-, Eigenschafts- und Zeitwörter. Ein Hilfsbuch beim Unterrichte in der deutschen Sprache für Kinder der Bürger- und Volksschulen. 4. verm. Aufl. 60 ₰, kart. 80 ₰

Schumann, Dr. J. Chr. Gottlob, und Wilh. Heinze, Lehrbuch der deutschen Geschichte. Zur Belebung des Geschichtsunterrichts mit einer Auswahl von Geschichtsbildern aus den Quellenschriften versehen und bearbeitet. Erstes Heft. 2. Ausg. 2 ℳ. Zweites Heft. 2. Ausg. 2 ℳ 40 ₰. Drittes Heft. 3 ℳ 60 ₰. Kompl. geb. 9 ℳ 20 ₰

— — **Leitfaden der preußischen Geschichte. 2. verm.** Aufl. (Bis 1891.) kart. 1 ℳ 20 ₰

— — **Lehrbuch der brandenburgisch-preußischen Geschichte.** 2. Aufl. (bis 1891). kart. 1 ℳ 80 ₰

Seevers, H., Der Schuldienst. Auszug aus den Gesetzen, Verordnungen und Ausschreiben in Schulsachen für den Bezirk der Königlichen Regierungen zu Hannover, Hildesheim und Lüneburg. 2. Aufl. 1 ℳ

Vogel, Dr. August, Systematische Darstellung der Pädagogik Johann Heinrich Pestalozzis mit durchgängiger Angabe der quellenmäßigen Belegstellen aus seinen sämtlichen Werken. 3 ℳ 80 ₰, geb. 4 ℳ 50 ₰

— **Herbart oder Pestalozzi.** Eine kritische Darstellung ihrer Systeme, als Beitrag zur richtigen Würdigung ihres gegenseitigen Verhältnisses. 2 ℳ 40 ₰

Walsemann, A., Das Interesse. Sein Wesen und seine Bedeutung für den Unterricht. Eine Ziller-Studie. 1 ℳ 20 ₰

— **Die Pädagogik des J. J. Rousseau und J. B. Basedow** vom Herbart-Zillerschen Standpunkte verglichen und beurteilt. 1 ℳ 60 ₰

Wehner, A., Gedichtsammlung für Schulfeierlichkeiten. 1 ℳ 20 ₰

Wiese, B., und A. K. v. d. Laan, Die Raumlehre in der Volksschule. Mit Holzschnitten. 40 ₰

Durch alle Buchhandlungen zu beziehen.